

The Impact of Traditional Dance Intervention Programs on Health of Young, Middle-Aged, and Older Adults: A Literature Review

Aggelos Drakakis, Konstantina Karatrantou, & Vassilis Gerodimos

Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

Abstract

Low levels of physical activity and exercise can have negative effects on both mental and physical health, increasing the risk of chronic diseases. Traditional dance is one of the most popular types of physical activity worldwide, offering many health benefits. This study aims to explore the impact of different traditional dance exercise programs on physical and mental health of children, young adults, middle-aged adults, and older healthy individuals. After searching three databases, 26 relevant studies were identified in healthy individuals (8 on children and adolescents, 4 on young and middle-aged individuals, and 14 on older individuals). The results showed that traditional dance programs improve balance, aerobic capacity, and muscle strength in all age groups. Additionally, children and teenagers showed lower anxiety and increased self-confidence. In young and middle-aged adults, there were also improvements in body composition and flexibility. Among older adults, better flexibility, improved quality of life, and enhanced cognitive function were reported following traditional dance programs. However, some studies showed inconsistent results regarding body composition, flexibility, and mental health. In conclusion, traditional dance exercise programs appear to be an effective way to improve both physical and mental health. However, more research is needed to confirm these findings and provide more reliable conclusions.

Keywords: *physical activity, wellness, quality of life, functional capacity, physical fitness*

Η Επίδραση Παρεμβατικών Προγραμμάτων με Παραδοσιακούς Χορούς στην Υγεία Νεαρών, Μεσήλικων και Ηλικιωμένων Ατόμων: Μελέτη Ανασκόπησης

Άγγελος Δρακάκης, Κωνσταντίνα Καρατράντου, & Βασίλειος Γεροδήμος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης συνδέεται με επιβλαβή αποτελέσματα για την ψυχική και σωματική υγεία και με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Ο παραδοσιακός χορός αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές φυσικής δραστηριότητας παγκοσμίως, με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία του πληθυσμού. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της επίδρασης διαφόρων προγραμμάτων άσκησης παραδοσιακών χορών στην σωματική και ψυχική υγεία παιδιών αναπτυξιακών ηλικιών, νεαρών, μεσήλικων και ηλικιωμένων υγιών ατόμων. Μετά από την αναζήτηση σε τρεις βάσεις δεδομένων, εντοπίστηκαν 26 σχετικές μελέτες σε υγιή άτομα (8 για αναπτυξιακές ηλικίες, 4 για νεαρά και μεσήλικα άτομα, 14 για ηλικιωμένα άτομα). Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι τα προγράμματα άσκησης παραδοσιακού χορού βελτιώνουν την ισορροπία, την αερόβια ικανότητα και τη μυϊκή δύναμη σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Επιπλέον, στα παιδιά και τους έφηβους παρατηρήθηκε μείωση του άγχους και αύξηση της αυτοπεποίθησης. Στα νεαρά και στα μεσήλικα άτομα, επίσης, σημειώθηκε βελτίωση στην σύσταση μάζας σώματος και την κινητικότητα (ευλυγισία – ευκαμψία). Επιπρόσθετα, στους ηλικιωμένους καταγράφηκε βελτίωση στην κινητικότητα, την ποιότητα ζωής και τη γνωστική λειτουργία. Ωστόσο, ορισμένες μελέτες έδειξαν αντικρουόμενα αποτελέσματα σε ό,τι αφορά τη σύσταση μάζας σώματος, την κινητικότητα και την ψυχική υγεία. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι, τα προγράμματα άσκησης παραδοσιακών χορών μπορούν να θεωρηθούν ως μια αποτελεσματική μορφή άσκησης που συνδυάζει θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ατόμων, αλλά απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να εξαχθούν ασφαλέστερα και πιο αξιόπιστα συμπεράσματα.

Λέξεις κλειδιά: *φυσική δραστηριότητα, ευεξία, ποιότητα ζωής, λειτουργική ικανότητα, φυσική κατάσταση*

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, περίπου το 23% των ενηλίκων και πάνω από το 80% των εφήβων παγκοσμίως, δεν τηρούν τα προτεινόμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της καλής υγείας (WHO, 2024). Αυτή η έλλειψη κινητικότητας οφείλεται κυρίως στην πρόοδο της τεχνολογίας, με την καθιέρωση ενός συνήθους τρόπου ζωής που περιλαμβάνει πολλές ώρες αφιερωμένες σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως η παραμονή μπροστά σε οθόνες υπολογιστών και κινητών τηλεφώνων. Παρατηρείται δε μείωση της δραστηριότητας των ανθρώπων, τόσο στον εργασιακό τομέα λόγω των σύγχρονων επαγγελματιών, όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους (Fotheringham et al., 2000). Η μακροχρόνια καθιστική συμπεριφορά συνδέεται με επιβλαβή αποτελέσματα για την ψυχική και σωματική υγεία και με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων (Montoye & Orenstein, 1985). Σύμφωνα με τις επίσημες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) και της Αμερικανικής Αθλητιατρικής Εταιρείας (ACSM), οι ενήλικες θα πρέπει να εντάσσουν στο πρόγραμμά τους δομημένη σωματική δραστηριότητα μέτριας έως υψηλής έντασης, με συχνότητα τουλάχιστον 3 έως 5 φορές την εβδομάδα, καθώς η επίτευξη αυτών των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της γενικής υγείας του ατόμου και στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας (Bull et al., 2020; Garber et al., 2011; Tremblay et al., 2011).

Ο χορός αποτελεί μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, που μπορεί να επιφέρει παρόμοια ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία με πιο παραδοσιακές μορφές φυσικής δραστηριότητας και ως εκ τούτου, μπορεί να ενσωματωθεί στον σχεδιασμό οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης (Keogh et al., 2009). Ο χορός παρέχει ευκαιρίες για άμεσες θετικές επιδράσεις, όπως η απόλαυση, η αίσθηση συνοχής και κοινωνικότητας, καθώς και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής ευεξίας (Karkou et al., 2023; Ravelin et al., 2006). Στη διεθνή βιβλιογραφία, ο χορός περιγράφεται ως μια φυσική δραστηριότητα που προκαλεί λειτουργικές μεταβολές σε διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (Fong Yan et al., 2018) και θεωρείται μια ασφαλής μορφή άσκησης, καθώς φαίνεται να έχει μικρότερες πιθανότητες τραυματισμών σε σύγκριση με άλλες μορφές άσκησης (Bueno et al., 2018).

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι άτομα που ασχολούνται με τον χορό έχουν σημαντικά οφέλη τόσο στην ψυχική υγεία (μείωση του άγχους και της κατάθλιψης), όσο και στη σωματική υγεία (μειωμένο σωματικό λίπος, βελτίωση των καρδιαγγειακών παραμέτρων, βελτίωση της ισορροπίας, της σταθερότητας και της κινητικότητας) (Belardinelli et al., 2008; Cruz-Ferreira et al., 2015; Eyigor et al. 2008; Federici et al., 2005; Jeong et al., 2005; Noorud et al., 2018). Επιπλέον, ο χορός αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο προώθησης σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών οφελών για παιδιά, εφήβους, καθώς και νέους, μεσήλικες και ηλικιωμένους (Burkhardt & Brennan, 2012; Karkou et al., 2023; Mavrouniotis et al., 2010).

Ο παραδοσιακός χορός, όπως συμπεραίνεται από μελέτες, μπορεί να αντιμετωπίσει τη σωματική αδράνεια που προκαλεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες και μπορεί να αποτρέψει την απομόνωση και την κατάθλιψη. Ο κυκλικός χορός προάγει την αίσθηση ομοψυχίας και την έκφραση συναισθημάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας (Segrin, 2000; Spencer, 1985). Ο παραδοσιακός χορός αποτελεί μια εξαιρετική δραστηριότητα που προσφέρει οφέλη τόσο σε υγιή άτομα, όσο και σε άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις.

Έρευνες έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα σε διάφορες ομάδες ασθενών, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με Πάρκινσον, με καρκίνο, επιζώντων από καρκίνο του μαστού, ατόμων με καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση και άνοια (Kaholokula et al., 2015; Karathanou et al., 2020, 2021; Solla et al., 2019; WHO, 2024; Ζηλίδου κ.ά., 2015). Συγκεκριμένα, ένα πρόγραμμα άσκησης για τη βελτίωση της καρδιακής υγείας που χρησιμοποιεί ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, είχε θετικά αποτελέσματα στην λειτουργική ικανότητα των ασθενών με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια (Kaltsatou et al., 2013). Επιπλέον, ο παραδοσιακός χορός φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την προστασία και την καθυστέρηση της προόδου της άνοιας, ενώ παράλληλα αποτελεί έναν τρόπο για την κοινωνικοποίηση των ατόμων με άνοια, λειτουργώντας ως ασπίδα προστασίας έναντι της κατάθλιψης (Kaltsatou et al., 2013). Τέλος, μελέτη της Arzoglou και των συνεργατών της (2013) ανέδειξε βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού σε εφήβους με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού, μετά από οκτώ εβδομάδες εκπαίδευσης στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.

Σχετικά με τα υγιή άτομα, έχουν πραγματοποιηθεί παρεμβατικά προγράμματα άσκησης παραδοσιακού χορού σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, με στόχο τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα για τα παιδιά αναπτυξιακής ηλικίας έρευνες έδειξαν βελτίωση της ισορροπίας, της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης και αντοχής και της ικανότητας κιναισθησίας (Argiriadou et al., 2018; Griadhi et al., 2021; Kaouri et al., 2023; Mavrouniotis et al., 2013). Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στο σωματικό λίπος και την

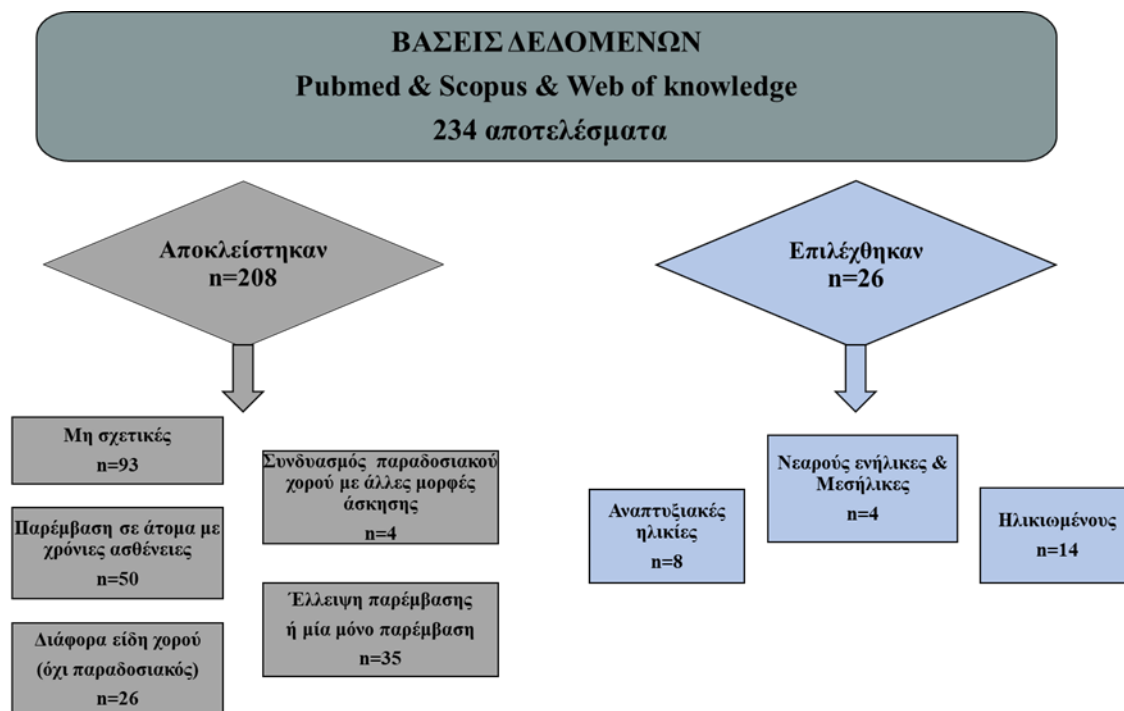
κινητικότητα (Griadhi et al., 2021; Kaouri et al., 2023). Όσον αφορά στην ψυχική υγεία, οι έρευνες έδειξαν βελτίωση σε πολλούς δείκτες, όπως μείωση του σωματικού και γνωστικού άγχους, αύξηση της αυτοπεποίθησης, της προσωπικής ανάπτυξης και της κοινωνικής αποδοχής (Filippou et al., 2014, 2018, 2020). Για τα άτομα νεαρής και μεσήλικης ηλικίας, οι έρευνες έχουν δείξει βελτίωση σε διάφορους δείκτες υγείας (σωματικό λίπος) και φυσικής κατάστασης (μυϊκή δύναμη και αντοχή, κινητικότητα, ισορροπία, αερόβια ικανότητα) (Janyacharoen et al., 2015; Khemamuttanak et al., 2021; Kostić et al., 2015; Malkogeorgos et al., 2020). Όσον αφορά στα ηλικιωμένα άτομα, μελέτες έχουν παρατηρήσει βελτίωση σε δείκτες σωματικής υγείας, όπως η αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα της χοληστερόλης υψηλής πυκνότητας (HDL), η αερόβια ικανότητα, οι συντονιστικές ικανότητες, η κινητικότητα, η δύναμη και η ταχύτητα, η ευκινησία, καθώς και ο έλεγχος της στάσης του σώματος (Buransri & Phanpheng, 2021; Bussamongkhon & Thonglong, 2024; Hargan et al., 2020; Janyacharoen et al., 2013; Kim et al., 2018; Noorud et al., 2018; Nur et al., 2022; Pacheco et al., 2016; Sofianidis et al., 2009). Επιπλέον, παρατηρήθηκε βελτίωση στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ποιότητας ζωής, της ποιότητας ύπνου, της κοινωνικότητας και της μείωσης της κατάθλιψης (Eyigor et al., 2008; Nur et al., 2022; Zilidou et al., 2019).

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανασκόπηση των σχετικών ερευνών που εξετάζουν την επίδραση διαφόρων παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης παραδοσιακών χορών στη σωματική και ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, νεαρών ενήλικων - μεσήλικων ατόμων και ηλικιωμένων ατόμων. Η μελέτη ανασκόπησης επικεντρώνεται σε υγιή άτομα χωρίς κάποια χρόνια σωματική ή ψυχική πάθηση.

Μεθοδολογία

Διαδικασία επιλογής - απόρριψης επιστημονικών άρθρων ανασκόπησης

Για την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε τρεις διαφορετικές βάσεις δεδομένων: PubMed, Scopus και ISI Web of Knowledge. Χρησιμοποιήθηκαν ειδικές λέξεις-κλειδιά όπως *cultural dance, folk dance, Greek dance, traditional dance, dance program, health, intervention, physical activity, physical fitness* και *quality of life*. Η έρευνα περιορίστηκε σε μελέτες γραμμένες στην αγγλική γλώσσα με διαθέσιμη πρόσβαση σε ολόκληρο το κείμενο (full-text), οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε υγιή άτομα. Από τις αναζητήσεις προέκυψαν 234 αποτελέσματα. Από αυτά, 115 μελέτες αποκλείστηκαν λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως: α) έλλειψη προγράμματος παρέμβασης, β) παρουσία μόνο μίας προπονητικής μονάδας με παραδοσιακό χορό, γ) συνδυασμός παραδοσιακού χορού με άλλες μορφές άσκησης, δ) διάφορα είδη χορού, και ε) εθελοντές με χρόνιες παθήσεις (Σχήμα 1). Επιπλέον, 93 μελέτες απορρίφθηκαν ως μη σχετικές. Μετά την εφαρμογή των κριτηρίων αποκλεισμού, επιλέχθηκαν 26 μελέτες. Από το σύνολο των μελετών, 8 επικεντρώθηκαν σε παιδιά και εφήβους, 4 σε μεσήλικες και νεαρά άτομα, ενώ οι υπόλοιπες 14 αφορούσαν ηλικιωμένα άτομα. Οι επιλεγμένες μελέτες είχαν ως στόχο τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης με παραδοσιακούς χορούς για τη βελτίωση επιλεγμένων δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και ποιότητας ζωής σε υγιή άτομα.



Σχήμα 1. Διαδικασία επιλογής μελετών που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση.

Αποτελέσματα

Αναπτυξιακές ηλικίες

Ο Μαντωνουιότις και οι συνεργάτες του (2013), εξέτασαν την επίδραση ενός προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής και ενός προγράμματος παραδοσιακών χορών στην ικανότητα δυναμικής ισορροπίας. Το δείγμα αποτελούνταν από 27 κορίτσια, χωρισμένα σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα (12 κορίτσια) ακολούθησε ένα πρόγραμμα παραδοσιακών χορών 12 εβδομάδων, μία φορά την εβδομάδα για 90 λεπτά. Η δεύτερη ομάδα (15 κορίτσια) εφάρμοσε ένα πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής 12 εβδομάδων, τρεις φορές την εβδομάδα για 60 λεπτά. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στη δυναμική ισορροπία και στις δύο ομάδες μετά την παρέμβαση. Παρομοίως, η Argiriadou και οι συνεργάτες της (2018) εξέτασαν την επίδραση ενός προγράμματος παραδοσιακών χορών στη δυναμική ισορροπία και στην ικανότητα κιναισθησίας σε 17 παιδιά. Το πρόγραμμα άσκησης ήταν παρόμοιο με αυτό της πρώτης ομάδας στη μελέτη του Μαντωνουιότις (2013). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση τόσο στην ικανότητα κιναισθησίας όσο και στη δυναμική ισορροπία.

Ο Filippou και οι συνεργάτες του (2014, 2018, 2020) πραγματοποίησαν τρεις διαφορετικές μελέτες, συγκρίνοντας τρία διαφορετικά διεπιστημονικά προγράμματα παραδοσιακών χορών με δύο τυπικά μαθήματα παραδοσιακών χορών και ένα τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο. Η πρώτη μελέτη (2014) εξέτασε την επίδραση ενός διεπιστημονικού προγράμματος ελληνικού παραδοσιακού χορού με θέματα μουσικής και κοινωνιολογίας στο επίπεδο άγχους των μαθητών γυμνασίου. Η δεύτερη μελέτη (2018) εξέτασε την επίδραση ενός προγράμματος ελληνικής χορευτικής μουσικής και κοινωνιολογίας στο επίπεδο ικανοποίησης και άγχους των μαθητών γυμνασίου. Η τρίτη μελέτη (2020) διερευνήσε την επίδραση ενός διεπιστημονικού προγράμματος ελληνικού παραδοσιακού χορού με θέματα από την ιστορία και τη γεωγραφία στον προσανατολισμό των στόχων και στο επίπεδο άγχους των μαθητών γυμνασίου. Τα αποτελέσματα και των τριών μελετών έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες στα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών μειώνουν το σωματικό και γνωστικό άγχος και αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους σε σύγκριση με το τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο. Επιπλέον, στη μελέτη του 2018 παρατηρήθηκε αύξηση της ικανοποίησης των μαθητών/τριών γυμνασίου στα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στη μελέτη του 2020, παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές/τριες εστιάζουν περισσότερο στην προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική αποδοχή, ενώ μειώνουν την έμφασή τους στην ενίσχυση και προστασία του εγώ. Συνοπτικά, και οι τρεις μελέτες έδειξαν ότι ένα διεπιστημονικό πρόγραμμα διδασκαλίας χορού μπορεί να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει την ικανοποίηση/αυτοπεποίθηση των μαθητών/τριών, με τα αγόρια να ωφελούνται σε μεγαλύτερο βαθμό στην αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τα

κορίτσια.

Ο Griadhi και οι συνεργάτες του (2021), εξέτασαν την επίδραση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στον παραδοσιακό χορό Lègong της Ινδονησίας στη φυσική κατάσταση νεαρών κοριτσιών σε σύγκριση με ένα πρόγραμμα μέτριας αερόβιας άσκησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 κορίτσια ηλικίας 13-14 ετών, τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε μια ομάδα χορού Lègong (ΟΧ) και μια ομάδα αερόβιας άσκησης (ΟΑ). Τα προγράμματα παρέμβασης διήρκησαν 6 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 30 λεπτών ανά προπονητική μονάδα, στο 60-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αερόβια ικανότητα βελτιώθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες, με μεγαλύτερη βελτίωση στην ΟΑ. Η μυϊκή δύναμη κάτω άκρων και ράχης αυξήθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες, με την ΟΧ να παρουσιάζει μεγαλύτερη βελτίωση. Η ισορροπία βελτιώθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες, με την ΟΧ να παρουσιάζει καλύτερα αποτελέσματα. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στη δύναμη των άνω άκρων, στο ποσοστό σωματικού λίπους και στην κινητικότητα σε καμία ομάδα. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η εκπαίδευση στον χορό Lègong οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της φυσικής κατάστασης, με καλύτερα αποτελέσματα από την αερόβια άσκηση σε ορισμένες παραμέτρους.

Στην μελέτη των Karodistria et al. (2021), αξιολογήθηκε η επίδραση ενός προγράμματος Ελληνικού παραδοσιακού χορού στον αισθητηριοκινητικό συγχρονισμό και στο χρόνο αντίδρασης σε παιδιά δημοτικού. Στη μελέτη συμμετείχαν 61 παιδιά, τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την ομάδα χορού (31 παιδιά) και την ομάδα ελέγχου (30 παιδιά). Η ομάδα χορού ακολούθησε ένα πρόγραμμα Ελληνικού παραδοσιακού χορού για 4 εβδομάδες, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα (συνολικά 12 προπονητικές μονάδες, 45 λεπτά/προπονητική μονάδα). Το πρόγραμμα αποτελούνταν από τρεις παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς: τη «Σούστα Κρήτης», τα «Κουκιά» και τον «Χορό στα τρία». Κάθε μάθημα περιλάμβανε προθέρμανση, εισαγωγή και εξάσκηση των βημάτων χορού, χορευτικό αυτοσχεδιασμό και χαλαρωτικές δραστηριότητες. Η ομάδα ελέγχου συμμετείχε στο κανονικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου. Πριν και μετά την παρέμβαση, αξιολογήθηκαν ο αισθητηριοκινητικός συγχρονισμός (στους 80 και 120 χτύπους/λεπτό) και ο ακουστικός χρόνος αντίδρασης των παιδιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα χορού εμφάνισε σημαντική βελτίωση στον αισθητηριοκινητικό συγχρονισμό στους 80 χτύπους/λεπτό σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, αλλά όχι στους 120 χτύπους/λεπτό. Όσον αφορά στον χρόνο αντίδρασης, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στο τέλος της παρέμβασης. Ωστόσο, η ομάδα χορού έδειξε σημαντική βελτίωση μεταξύ των αρχικών και τελικών μετρήσεων, ενώ, η ομάδα ελέγχου δεν έδειξε καμία σημαντική μεταβολή. Τα αποτελέσματα της μελέτης, υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα 12 μαθημάτων Ελληνικού παραδοσιακού χορού, μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική και ευχάριστη δραστηριότητα για τη βελτίωση του αισθητηριοκινητικού συγχρονισμού των παιδιών στους 80 χτύπους/λεπτό και πιθανώς του χρόνου αντίδρασης.

Η Kaouri και οι συνεργάτες της (2023), εξέτασαν τις επιδράσεις ενός προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών στη φυσική κατάσταση μαθητών λυκείου. Στη μελέτη συμμετείχαν 36 μαθητές/τριες και χωρίστηκαν ισάριθμα σε δύο ομάδες, ομάδα χορού και ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού δύο φορές την εβδομάδα για 10 εβδομάδες, διάρκειας 45 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Η ομάδα ελέγχου συμμετείχε στο κανονικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου με την ίδια συχνότητα και διάρκεια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παραδοσιακών χορών βελτίωσε σημαντικά την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή των κοιλιακών μυών, ενώ η κινητικότητα παρέμεινε αμετάβλητη. Η ομάδα ελέγχου βελτίωσε μόνο την αντοχή των κοιλιακών. Τα αποτελέσματα της μελέτης, υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική εναλλακτική μορφή φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των μαθητών/τριών λυκείου.

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει συνοπτικά μελέτες οι οποίες εφάρμοσαν παρεμβατικά προγράμματα άσκησης με παραδοσιακό χορό σε αναπτυξιακές ηλικίες.

Πίνακας 1. Παρεμβατικά προγράμματα Παραδοσιακών χορών στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Συγγραφείς	Δείγμα	Πρόγραμμα Παρέμβασης	Αποτελέσματα
Argiriadou et al. (2018)	N=17 (Η: 6-10 έτη) ΟΑ: 17 ΟΕ: -	ΟΑ: Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 12ΠΜ (12 εβ, 1φ/εβ) Δ/ΠΜ: 90'	ΟΑ: ↑ ικανότητα κιναισθησης ↑ δυναμική ισορροπία
Filippou et al. (2020)	N=260 (Β'Γυμνασίου) ΟΑ: 144 ♂: 76 ♀: 68 ΟΕ: 116 ♂: 58 ♀: 58	ΟΑ Ελληνικός ΠΧ, ιστορία και γεωγραφία ΣΔ: 8ΠΜ (4 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' ΟΕ Τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο ΣΔ: 8ΠΜ (4 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45'	ΟΑ: ↓ σωματικό άγχος ↓ γνωστικό άγχος ↓ ενίσχυση του εγώ ↑ προσωπική ανάπτυξη ↑ κοινωνική αποδοχή ↑ αυτοπεποίθηση (♂ > ♀) ΟΕ: ↔
Filippou et al. (2018)	N=260 (Β'Γυμνασίου) ΟΑ: 144 ♂: 76 ♀: 68 ΟΕ: 116 ♂: 58 ♀: 58	ΟΑ Μάθημα Ελληνικών ΠΧ, μουσική και κοινωνιολογία ΣΔ: 8ΠΜ (4 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' ΟΕ Τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο ΣΔ: 8ΠΜ (4 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45'	ΟΑ: ↓ σωματικό άγχος ↓ γνωστικό άγχος ↑ αυτοπεποίθηση ↑ ικανοποίηση (♂ > ♀) ΟΕ: ↔
Filippou et al. (2014)	N=131 (Η:12-13 έτη) ♂ 68 ♀ 63 ΟΑ: 62 ΟΕ: 69	ΟΑ Ελληνικός ΠΧ, θέματα μουσικής και κοινωνιολογίας ΣΔ: 16ΠΜ (8 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' ΟΕ Τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο ΣΔ: 16ΠΜ (8 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45'	ΟΑ: ↓ σωματικό άγχος ↓ γνωστικό άγχος ↑ αυτοπεποίθηση ↑ αυτοπεποίθηση: ♂ > ♀ ΟΕ: ↔
Griadihi et al. (2021)	N=40 ΟΑ1: 20 (Η: 14,0±0,2 έτη) ΟΑ2: 20 (Η: 13,9 ± 0,9 έτη)	ΟΑ1 "Lègong" ΠΧ Ινδονησίας ΣΔ: 18ΠΜ (6 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 30' (60-80% ΜΚΣ) ΟΑ2 Αερόβιος Χορός ΣΔ: 18ΠΜ (6 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 30' (60-80% ΜΚΣ)	ΟΑ1 & ΟΑ2 ↑ αερόβια Ικανότητα (ΟΑ2> ΟΑ1) ↑ μυϊκή δύναμη ποδιών & Ράχης (ΟΑ1> ΟΑ2) ↑ ισορροπίας (ΟΑ1> ΟΑ2) ↔ μυϊκή δύναμη άνω άκρα ↔ ποσοστό λίπους ↔ κινητικότητα
Kapodistria et al. (2021)	N=61 ΟΑ: 31 (♂: 15, ♀: 16, Η: 6.41 ± 0.41 έτη) ΟΕ: 30 (♂: 16 ♀: 14, Η: 6.40 ± 0.48 έτη)	ΟΑ Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 12ΠΜ (4 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' ΟΕ Τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο	ΟΑ: ↑ αισθητηριοκινητικός συγχρονισμός 80 χτύποι/λεπτό ↔ αισθητηριοκινητικός συγχρονισμός 120 χτύποι/λεπτό ↑ χρόνος αντίδρασης ΟΕ: ↔ αισθητηριοκινητικός συγχρονισμός 80 και 120 χτύποι/λεπτό ↔ χρόνος αντίδρασης

Kaouri et al. (2023)	N=36 (H: 15-17 έτη) ΟΑ: 18 (♂: 4 ♀: 14) ΟΕ: 18 (♂: 8 ♀: 10)	ΟΑ Μάθημα Ελληνικών ΠΧ ΣΔ: 20ΠΜ (10 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' (ΠΡΟΘ: 10', ΚΜ: 30'- 35', ΑΠΟΘ: 5') ΟΕ Τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο ΣΔ: 20ΠΜ (10 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' (ΠΡΟΘ: 8'-10', ΚΜ: 35'-37', ΑΠΟΘ: 5')	ΟΑ: ↑ αερόβια Ικανότητα ↑ μυϊκή δύναμη ↑ μυϊκή αντοχή ↔ κινητικότητα ΟΕ: ↑ μυϊκή αντοχή ↔ αερόβια Ικανότητα ↔ μυϊκή δύναμη ↔ κινητικότητα
Mavrovouniotis et al. (2013)	N=27 ♀ ΟΑ1: 12 (H: 7,83±1,99 έτη) ΟΑ2: 15 (H: 8,1±1,75 έτη)	ΟΑ1 Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 12ΠΜ (12 εβ, 1φ/εβ) Δ/ΠΜ: 90' ΟΑ2 Ρυθμική γυμναστική ΣΔ: 12ΠΜ (12 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 60'	ΟΑ1: ↑ δυναμική ισορροπία ΟΑ2: ↑ δυναμική ισορροπία ΟΑ1 = ΟΑ2

Η διαδοχή των επεξηγήσεων και των συμβόλων αντιστοιχεί στη σειρά εμφάνισής τους στον πίνακα, Ν: αριθμός δείγματος, ΟΑ: ομάδα άσκησης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου, ΠΧ: παραδοσιακός χορός, ΣΔ: συνολική διάρκεια παρέμβασης, ΠΜ: προπονητική μονάδα, εβ: εβδομάδα, φ/εβ: φορές ανά εβδομάδα, Δ/ΠΜ: συνολική διάρκεια άσκησης ανά προπονητική μονάδα, ↑: αύξηση, ♂: άνδρες, ♀: γυναίκες, ↓: μείωση, ↔: καμία επίδραση, Η: ηλικία, ΜΚΣ: μέγιστη καρδιακή συχνότητα, ΠΡΟΘ: προθέρμανση, ΚΜ: κύριο μέρος προπόνησης, ΑΠΟΘ: αποθεραπεία.

Νεαρά και μεσήλικα άτομα

Οι Janayacharoen και συνεργάτες (2015), αξιολόγησαν τις επιδράσεις του Ταϊλανδέζικου παραδοσιακού χορού στους καρδιοπνευμονικούς παράγοντες σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το δείγμα αποτελούνταν από 63 εμμηνοπαυσιακές γυναίκες ηλικίας 40 ετών και άνω, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία στην ομάδα Ταϊλανδέζικου χορού (31 γυναίκες) και στην ομάδα ελέγχου (32 γυναίκες). Η παρέμβαση περιλάμβανε ένα πρόγραμμα Ταϊλανδέζικου παραδοσιακού χορού διάρκειας 60 λεπτών, 3 φορές/εβδομάδα για 6 εβδομάδες. Το πρόγραμμα χωριζόταν σε 10 λεπτά προθέρμανσης και διατάσεων, 40 λεπτά Ταϊλανδέζικου χορού, και 10 λεπτά αποθεραπείας. Η ομάδα ελέγχου έλαβε μόνο γενικές οδηγίες υγείας. Στο τέλος της μελέτης, όλες οι μεταβλητές (δοκιμασία 6λεπτης βάρδισης, μέγιστη εκπνευστική ροή, βίαιη ζωτική χωρητικότητα, εκπνεόμενος όγκος σε 1 δευτερόλεπτο, μέγιστος εκούσιος αερισμός και διαστολή θώρακα) ήταν σημαντικά καλύτερες στην ομάδα χορού σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, στην ομάδα χορού όλες οι μεταβλητές βελτιώθηκαν σημαντικά σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές, κάτι που δεν παρατηρήθηκε στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα Ταϊλανδέζικου χορού 6 εβδομάδων βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Ο Khemamuttanak και συνεργάτες (2021), εξέτασαν την επίδραση της εκπαίδευσης στον παραδοσιακό χορό Manorah της Ταϊλάνδης στη νευρική τάση του μέσου νεύρου και τη φυσική κατάσταση 34 νεαρών γυναικών ηλικίας 19-21 ετών, με καθιστικό τρόπο ζωής. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες, την ομάδα παραδοσιακού χορού "Manorah" και την ομάδα ελέγχου, η οποία διατήρησε τις καθημερινές της δραστηριότητες. Το πρόγραμμα παρέμβασης της ομάδας χορού περιελάμβανε προπόνηση Manorah για 45 λεπτά ανά προπονητική μονάδα (5 λεπτά προθέρμανση, 35 λεπτά εκτέλεση του προγράμματος χορού και 5 λεπτά αποθεραπεία), 3 φορές την εβδομάδα για 4 εβδομάδες, συνολικά 12 προπονητικές μονάδες. Η προπόνηση Manorah περιλάμβανε την εκτέλεση επιλεγμένων ρυθμικών κινήσεων των άνω και κάτω άκρων, με συνοδεία παραδοσιακής μουσικής Manorah. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντική μείωση στη μέση νευρική τάση σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, παρουσίασε σημαντική βελτίωση στη φυσική κατάσταση, συγκεκριμένα στην ισορροπία, την κινητικότητα και τη μυϊκή αντοχή, σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση και την ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα της μελέτης, υποδεικνύουν ότι η εκπαίδευση στον παραδοσιακό χορό Manorah μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη μείωση της μέσης νευρικής τάσης και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε νεαρές γυναίκες με καθιστικό τρόπο ζωής.

Η μελέτη του Kostić και των συνεργατών του (2015), εξέτασε τις επιδράσεις του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην ισορροπία σε μεσήλικες γυναίκες. Συμμετείχαν 63 γυναίκες ηλικίας 47-53 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα με 33 συμμετέχουσες και την ομάδα ελέγχου με 30 συμμετέχουσες. Η πρώτη ομάδα παρακολούθησε ένα πρόγραμμα παρέμβασης με ελληνικό παραδοσιακό χορό, το οποίο διήρκεσε 12 εβδομάδες και περιλάμβανε συνολικά 34 προπονητικές μονάδες, με διάρκεια 60 λεπτά η κάθε μία, 3 φορές την εβδομάδα. Η δραστηριότητα περιλάμβανε προθέρμανση για 10-15 λεπτά, ακολουθούμενη από 35-40 λεπτά ελληνικού χορού και 10 λεπτά αποθεραπείας. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου δεν υποβλήθηκε σε κανένα πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το οργανωμένο πρόγραμμα Ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτίωσε σημαντικά τόσο τη στατική, όσο και τη δυναμική ισορροπία των συμμετεχόντων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Ο Malkogeorgos και οι συνεργάτες του (2020), εξέτασαν τις επιδράσεις ενός προγράμματος Ελληνικών παραδοσιακών χορών στη σύσταση μάζας σώματος σε ενήλικες. Συμμετείχαν 73 υγιείς ενήλικες με καθιστική ζωή, 42 γυναίκες και 31 άνδρες, ηλικίας 38-58 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, 37 άτομα στην ομάδα παρέμβασης με Ελληνικό χορό (22 γυναίκες και 15 άνδρες) και 36 στην ομάδα ελέγχου (20 γυναίκες και 16 άνδρες). Το πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, διάρκειας 24 εβδομάδων με μέτρια έως υψηλή ένταση, το οποίο πραγματοποιήθηκε τρεις φορές την εβδομάδα, με κάθε προπονητική μονάδα να διαρκεί 60 λεπτά. Η κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 8-12 λεπτά προθέρμανση με χορούς χαμηλής έντασης, 40-45 λεπτά κύριο μέρος με χορούς μέτριας έως υψηλής έντασης, και 5-7 λεπτά αποθεραπεία με χορούς χαμηλής έντασης. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε καμία φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα χορού, η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντικές μειώσεις στη σωματική μάζα (-2,76%), στο δείκτη μάζας σώματος (-2,72%), στο ποσοστό σωματικού λίπους (-6,96%) και στην περιφέρεια μέσης (-2,62%), ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μετά τις 24 εβδομάδες.

Ο πίνακας 2 παρουσιάζει συνοπτικά μελέτες οι οποίες εφάρμοσαν παρεμβατικά προγράμματα άσκησης με παραδοσιακό χορό σε νεαρά και μεσήλικα άτομα.

Πίνακας 2. Παρεμβατικά προγράμματα Παραδοσιακών χορών σε νεαρά και μεσήλικα άτομα.

Συγγραφείς	Δείγμα	Πρόγραμμα Παρέμβασης	Αποτελέσματα
Janyacharoen et al. (2015)	N=66 ♀ (46-61 ετών) ΟΑ: 31 (Η: 54.6 ± 6.4) ΟΕ: 32 (Η: 53.7 ± 7.8)	ΟΑ: Ταϊλανδέζικος ΠΧ ΣΔ: 18ΠΜ (6 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 60' ΚΜ: 10' ΠΡΟΘ & διατάσεις, 40' Χορός, ΑΠΟΘ & διατάσεις. ΟΕ: Γενικές οδηγίες υγείας	ΟΑ: ↑ 6 min walk test (δοκιμασία 6 λεπτών βάρδιας) ↑ πνευμονική λειτουργία ↑ επέκταση του θώρακα: ↑ μέγιστη εκπνευστική ροή, ↑ ζωτική χωρητικότητα, ↑ εκπνεόμενος όγκος σε 1 δευτερόλεπτο ↑ μέγιστος εκούσιος αερισμός ↑ διαστολή θώρακα ΟΕ: ↔
Khemamuttanak et al. (2021)	N=34 ♀ ΟΑ: 17 (Η: 20±1,00 έτη) ΟΕ: 17 (Η: 20 ± 1,00 έτη)	ΟΑ: Ταϊλανδέζικος ΠΧ "Manorah" ΣΔ: 12ΠΜ (4 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 45' ΚΜ: 5' ΠΡΟΘ, 35' Χορός, 5' ΑΠΟΘ ΟΕ: καθημερινές δραστηριότητες	ΟΑ: ↓ μέση νευρική τάση ↑ ισορροπία ↑ κινητικότητα ↑ μυϊκή αντοχή κάτω άκρων ΟΕ: ↔
Kostić et al. (2015)	N=63 ♀ (47-53 ετών, Η: 50) ΟΑ: 33 ΟΕ: 30	ΟΑ: Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 34ΠΜ (12 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 60' ΚΜ: 10' ΠΡΟΘ & ΔΙΑΤ, 35-40' Χορός, 10' ΑΠΟΘ & διατάσεις. ΟΕ: Κανένα πρόγραμμα άσκησης	ΟΑ: ↑ στατική Ισορροπία ↑ δυναμική Ισορροπία ΟΕ: ↔
Malkogeorgos et al. (2020)	N=73 ΟΑ: 37 (15♂ 22♀) (Η: 42,22 ± 5,32) ΟΕ: 36 (16♂ 20♀) (ΜΟ: 42,50 ± 6,20)	ΟΑ: Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 72ΠΜ (24 εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ: 60' ΚΜ: 8-12' ΠΡΟΘ, 40-45' Χορός (60%-70% ΜΚΣ),	ΟΑ: ↓ σωματική μάζα (-2,76%) ↓ περιφέρεια μέσης (-2,62%)

5-7' ΑΠΟΘ	↓ ΔΜΣ
ΟΕ: Κανένα πρόγραμμα άσκησης	(-2,72%)
	↓ σωματικό λίπος
	(-6,96%),
	↓ περιφέρεια ισχίου
	(-1,74%)
	ΟΕ: ↔

Η διαδοχή των επεξηγήσεων και των συμβόλων αντιστοιχεί στη σειρά εμφάνισής τους στον πίνακα, Ν: αριθμός δειγματος, ♀: γυναίκες, Η: ηλικία, ΟΑ: ομάδα άσκησης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου, ΠΧ: παραδοσιακός χορός, ΣΔ: συνολική διάρκεια παρέμβασης, ΠΜ: προπονητική μονάδα, εβ: εβδομάδα, φ/εβ: φορές ανά εβδομάδα, Δ/ΠΜ: συνολική διάρκεια άσκησης ανά προπονητική μονάδα, ΚΜ: κύριο μέρος προπόνησης, ΠΡΟΘ: προθέρμανση, ΑΠΟΘ: αποθεραπεία, ↑: αύξηση, ↔: καμία επίδραση, ↓: μείωση, ♂: άνδρες, ΜΚΣ: μέγιστη καρδιακή συχνότητα, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος.

Ηλικιωμένα άτομα

Ο Aswan και οι συνεργάτες του (2023) διερεύνησαν τις επιδράσεις του παραδοσιακού χορού Paddurpa της Νότιας Σουλαβέζης (Ινδονησία) στη φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων. Συμμετείχαν 50 ηλικιωμένοι που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 25 ατόμων. Η πειραματική ομάδα παρακολούθησε ένα πρόγραμμα γυμναστικής βασισμένο στον παραδοσιακό χορό Paddurpa έξι φορές την εβδομάδα, για ένα μήνα και διάρκειας 30 λεπτών η κάθε προπονητική μονάδα. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες χωρίς συγκεκριμένη παρέμβαση. Στα αποτελέσματα της μελέτης, παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στην πειραματική ομάδα, στη σύσταση σώματος, στην αερόβια ικανότητα και στην καρδιακή συχνότητα μετά το πρόγραμμα άσκησης, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η γυμναστική βασισμένη στον παραδοσιακό χορό Paddurpa της Νότιας Σουλαβέζης μπορεί να βελτιώσει τη σύσταση μάζα σώματος και την καρδιαοαναπνευστική αντοχή ηλικιωμένων ατόμων.

Επιπρόσθετα, η μελέτη των Buransri και Phanpheng (2021), εξέτασε τις επιδράσεις του παραδοσιακού χορού Srichiangmai σε δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης ηλικιωμένων ατόμων. Στη μελέτη συμμετείχαν 90 ηλικιωμένες γυναίκες ηλικίας 60-75 ετών και χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες (45 γυναίκες/ομάδα). Οι δύο ομάδες ακολούθησαν διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης, ωστόσο η διάρκεια και η συχνότητα προπόνησης ήταν ίδια (12 εβδομάδες, 3 φορές/εβδομάδα, 30 min/προπονητική μονάδα). Το πρόγραμμα παρέμβασης της πρώτης ομάδας περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση, 20 λεπτά παραδοσιακό χορό Srichiangmai και 5 λεπτά αποθεραπεία. Η δεύτερη ομάδα έκανε 5 λεπτά προθέρμανση και στατικές διατάσεις, 20 λεπτά περπάτημα και 5 λεπτά αποθεραπεία. Οι δύο ομάδες διατήρησαν ένταση άσκησης 60-75% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια κάθε προπονητικής μονάδας. Στα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι οι συμμετέχουσες της ομάδας χορού είχαν καλύτερη απόδοση στις δοκιμασίες ισορροπίας και κινητικότητας σε σύγκριση με τη δεύτερη ομάδα, ενώ και οι δύο ομάδες βελτίωσαν τη μυϊκή δύναμη, τη μυϊκή αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Επιπρόσθετα, και στις δύο ομάδες παρατηρήθηκε μείωση της καρδιακής συχνότητας και της συστολικής πίεσης μετά την παρέμβαση.

Η μελέτη των Bussamongkhon και Thonglong (2024) εξέτασε τις επιδράσεις ενός προγράμματος άσκησης παραδοσιακού Ταϊλανδέζικου χορού, στη φυσική κατάσταση 36 ηλικιωμένων γυναικών (60-69 ετών). Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 18 ατόμων, την ομάδα χορού που ακολούθησε το πρόγραμμα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, που διατήρησε τις καθημερινές της δραστηριότητες. Το πρόγραμμα "*Serng Kra Tib Dancing*" εφαρμόστηκε για 8 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα, με προπονητικές μονάδες διάρκειας 50 λεπτών που περιλάμβαναν 10 λεπτά προθέρμανση, 30 λεπτά άσκηση με 10 χορευτικές στάσεις σε ένταση 55-65% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, και 10 λεπτά αποθεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στην αντοχή στη δύναμη των άνω και κάτω άκρων, στην κινητικότητα και στην αερόβια ικανότητα της πειραματικής ομάδας, όπως αξιολογήθηκαν με διάφορες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης. Ωστόσο, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά στη σύσταση μάζας σώματος μεταξύ των ομάδων μετά το πρόγραμμα παρέμβασης. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο παραδοσιακός Ταϊλανδέζικος χορός, μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων γυναικών.

Η Eyigor και οι συνεργάτες της (2008), διερεύνησαν τις επιδράσεις των Τουρκικών παραδοσιακών χορών στη φυσική κατάσταση, την κατάθλιψη και την ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένες γυναίκες. Συμμετείχαν 40 υγιείς ηλικιωμένες γυναίκες ηλικίας άνω των 65 ετών, εκ των οποίων 37 ολοκλήρωσαν τη μελέτη. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα (19 γυναίκες) παρακολούθησε ένα πρόγραμμα Τουρκικών

παραδοσιακών χορών τρεις φορές την εβδομάδα, για οκτώ εβδομάδες, με διάρκεια μίας ώρας η κάθε προπονητική μονάδα. Το πρόγραμμα περιλάμβανε προθέρμανση για 10 λεπτά, 40 λεπτά χορό και 10 λεπτά αποθεραπεία και διατάσεις. Η δεύτερη ομάδα (18 γυναίκες) χρησιμοποιήθηκε ως ομάδα ελέγχου και τους ζητήθηκε να συνεχίσουν τις προηγούμενες φυσικές τους δραστηριότητες χωρίς να τις αυξήσουν. Στα αποτελέσματα της μελέτης παρατηρήθηκαν βελτιώσεις σε ορισμένα τεστ, ενώ σε άλλα δεν καταγράφηκαν σημαντικές αλλαγές. Συγκεκριμένα, στην ομάδα χορού σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα, στη δύναμη των κάτω άκρων, στην κινητικότητα και στην ταχύτητα βάδισης, καθώς και στην αντοχή στη δύναμη των κάτω άκρων. Επιπλέον, καταγράφηκε βελτίωση στην ισορροπία. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα της κατάθλιψης σε καμία από τις δύο ομάδες. Στην ομάδα χορού καταγράφηκαν βελτιώσεις στην ποιότητας ζωής, ενώ στην ομάδα ελέγχου σημειώθηκε μείωση στην ποιότητα ζωής. Συμπερασματικά, η μελέτη δείχνει ότι ο Τουρκικός παραδοσιακός χορός μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων γυναικών.

Η Hargan και οι συνεργάτες της (2020), διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος σκωτσέζικων παραδοσιακών χορών στην επίτευξη των τρεχουσών συστάσεων για τη φυσική δραστηριότητα σε μετεμνηνοπαυσιακές γυναίκες. Το δείγμα αποτελούνταν από 24 καθιστικές μετεμνηνοπαυσιακές γυναίκες, οι οποίες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 4 εβδομάδων. Οι συμμετέχουσες παρακολούθησαν δύο εβδομαδιαίες προπονητικές μονάδες, διάρκειας περίπου 90 λεπτών η καθεμία, με τον ενεργό χρόνο άσκησης χορού να διαρκεί περίπου 75 λεπτά. Κάθε προπονητική μονάδα αποτελούνταν από τρεις σειρές πέντε παραδοσιακών σκωτσέζικων χορών, με κάθε χορό να διαρκεί 4-5 λεπτά και να ακολουθείται από διάλειμμα 1-2 λεπτών. Μεταξύ των σειρών υπήρχε ένα επιπλέον διάλειμμα 2-4 λεπτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχουσες είχαν σημαντικά χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα κατά τη δοκιμασία Chester Step Test, υποδεικνύοντας βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής τους ικανότητας. Επιπλέον, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση της περιφέρειας μέσης, χωρίς ωστόσο να υπάρξουν αλλαγές στη σωματική μάζα ή το ποσοστό σωματικού λίπους.

Η μελέτη του Janyacharoen και των συνεργατών του (2013), εξέτασε την επίδραση του παραδοσιακού Ταϊλανδέζικου χορού στη φυσική κατάσταση πρόσφατα ηλικιωμένων ενηλίκων. Το δείγμα αποτελούνταν από 38 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας περίπου 65 έτη, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα (20 γυναίκες) συμμετείχε σε πρόγραμμα Ταϊλανδέζικου χορού, ενώ η ομάδα ελέγχου (18 γυναίκες) έλαβε γενικές οδηγίες για άσκηση στην καθημερινή ζωή. Το πρόγραμμα παρέμβασης για την ομάδα χορού διήρκεσε 6 εβδομάδες, με τρεις προπονητικές μονάδες την εβδομάδα διάρκειας 40 λεπτών. Κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση, 30 λεπτά Ταϊλανδέζικου χορού και 5 λεπτά αποθεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα χορού παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση στη φυσική κατάσταση σε σύγκριση τόσο με την αρχική κατάσταση, όσο και με την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε βελτίωση στην αερόβια ικανότητα, στη δύναμη και στην κινητικότητα. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε σημαντικές αλλαγές σε καμία από τις μετρήσεις. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η άσκηση βασισμένη στον παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο χορό μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των πρόσφατα ηλικιωμένων γυναικών, συμπεριλαμβανομένης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης των κάτω άκρων και της κινητικότητας.

Μελέτη της Kim και των συνεργατών (2018) εξέτασε την επίδραση ενός προγράμματος Κορεατικού παραδοσιακού χορού στη φυσική κατάσταση και στο λιπιδαιμικό προφίλ ηλικιωμένων Κορεατισσών. Το δείγμα αποτελούνταν από 13 ηλικιωμένες γυναίκες, οι οποίες χωρίστηκαν σε ομάδα χορού (7 γυναίκες) και ομάδα ελέγχου (6 γυναίκες). Η ομάδα χορού συμμετείχε σε πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 12 εβδομάδων, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκεια 60 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση, 40 λεπτά χορό και 10 λεπτά αποθεραπεία. Η ένταση της άσκησης αυξανόταν σταδιακά από 40-45% της εφεδρικής καρδιακής συχνότητας (HRR) τις πρώτες 4 εβδομάδες, σε 45-55% για τις εβδομάδες 5-8, και 55-60% για τις εβδομάδες 9-12. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου στη δύναμη χειρολαβής, στην κινητικότητα των άνω άκρων, στη μυϊκή αντοχή των κάτω άκρων και στα επίπεδα της λιποπρωτεΐνης υψηλής πυκνότητας (HDL). Συμπερασματικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η άσκηση βασισμένη στον Κορεατικό παραδοσιακό χορό μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία σε ηλικιωμένες Κορεάτισσες, επηρεάζοντας θετικά τη μυϊκή δύναμη, την κινητικότητα και το λιπιδαιμικό προφίλ.

Οι Laophosri et al. (2013) διερεύνησαν τις επιδράσεις του Ταϊλανδέζικου παραδοσιακού χορού στην ικανότητα

ισορροπίας σε ηλικιωμένες γυναίκες. Στη μελέτη συμμετείχαν 38 γυναίκες, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: ομάδα χορού (20 άτομα) και ομάδα ελέγχου (18 άτομα). Το πρόγραμμα χορού διήρκεσε 6 εβδομάδες, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκεια 40 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση με διατάσεις, 30 λεπτά χορό και 5 λεπτά αποθεραπεία με διατάσεις. Η ομάδα ελέγχου έλαβε γενικές οδηγίες για σωστές καθημερινές πρακτικές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα χορού παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην ισορροπία με την αξιολόγηση τριών δοκιμασιών, Berg Balance Scale (BBS), Timed Up-and-Go Test (TUGT) και Functional Reach Test (FRT), σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση και την ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές αλλαγές στην ισορροπία.

Η μελέτη της Noorud και των συνεργατών της (2019) διερεύνησε τις επιδράσεις του Ταϊλανδέζικου παραδοσιακού χορού στην ισορροπία και την κινητικότητα ηλικιωμένων γυναικών στην καθημερινή ζωή. Στη μελέτη συμμετείχαν 43 γυναίκες ηλικίας 60-80 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα χορού (22 άτομα) και ομάδα ελέγχου (21 άτομα). Η ομάδα χορού συμμετείχε σε πρόγραμμα παρέμβασης 12 εβδομάδων, με τρεις προπονητικές μονάδες ανά εβδομάδα. Η διάρκεια των προπονητικών μονάδων αυξήθηκε σταδιακά από 30 λεπτά τις πρώτες 2 εβδομάδες σε 60 λεπτά τις τελευταίες 2 εβδομάδες. Κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση, 10-40 λεπτά χορό (ανάλογα με την εβδομάδα) και 10 λεπτά αποθεραπεία. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες χωρίς παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα χορού παρουσίασε σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στις δοκιμασίες ισορροπίας και κινητικότητας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αυτές οι βελτιώσεις δείχνουν ότι ο Ταϊλανδέζικος παραδοσιακός χορός μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της κινητικότητας και της ισορροπίας των ηλικιωμένων, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων.

Η μελέτη του Nur και των συνεργατών του (2022) εξέτασε την επίδραση του παραδοσιακού χορού "*Molong Kori*" στη διατήρηση της υγείας των ηλικιωμένων σε δομές μακροπρόθεσμης φροντίδας στην Ινδονησία. Στην μελέτη συμμετείχαν 41 ηλικιωμένα άτομα και χωρίστηκαν σε ομάδα παρέμβασης παραδοσιακού χορού (21 άτομα) και ομάδα ελέγχου (20 άτομα). Η ομάδα παρέμβασης παρακολούθησε ένα πρόγραμμα παραδοσιακού χορού "*Molong Kori*" για 8 εβδομάδες, με προπονητικές μονάδες διάρκειας 15 λεπτών. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις συνήθεις δραστηριότητές της. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στη συστολική αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο πτώσης και την ποιότητα ύπνου. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά τόσο στην ισορροπία, όσο και στη διαστολική πίεση, είτε εντός της ομάδας παρέμβασης πριν και μετά το πρόγραμμα, είτε μεταξύ των ομάδων παρέμβασης και ελέγχου μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ο παραδοσιακός χορός "*Molong Kori*" μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση συγκεκριμένων δεικτών υγείας ηλικιωμένων ατόμων.

Η μελέτη του Pacheco και των συνεργατών του (2016), εξέτασε την επίδραση μιας παρέμβασης βασισμένης σε παραδοσιακούς χορούς της Καραϊβικής περιοχής της Κολομβίας σε ηλικιωμένες γυναίκες, αναλύοντας τις επιδράσεις στη φυσική κατάσταση και στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (HRQoL). Το δείγμα αποτελούνταν από 27 ηλικιωμένες γυναίκες, οι οποίες χωρίστηκαν σε ομάδα χορού (15 γυναίκες) και ομάδα ελέγχου (12 γυναίκες). Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε πρόγραμμα 12 εβδομάδων, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκεια 60 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Η κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση, 30-35 λεπτά χορό και 5-10 λεπτά αποθεραπεία. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετικές και στατιστικά σημαντικές αλλαγές σε ορισμένους δείκτες της φυσικής κατάστασης της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, βελτιώθηκαν η αερόβια ικανότητα, η κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, η δυναμική ισορροπία, καθώς και η δύναμη των κάτω άκρων. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στους δείκτες HRQoL για καμία από τις δύο ομάδες. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα άσκησης βασισμένο στους παραδοσιακούς χορούς της Καραϊβικής περιοχής της Κολομβίας, μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ορισμένων δεικτών λειτουργικής ικανότητας των ηλικιωμένων γυναικών.

Ο Sofianidis και οι συνεργάτες του (2009), διερεύνησαν την επίδραση ενός προγράμματος Ελληνικού παραδοσιακού χορού στη στατική και δυναμική ισορροπία υγιών ηλικιωμένων ατόμων. Το δείγμα αποτελούνταν από 26 άτομα (20 γυναίκες, 6 άνδρες) με μέσο όρο ηλικίας περίπου 70 έτη. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα παρέμβασης (14 άτομα) και ομάδα ελέγχου (12 άτομα). Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε πρόγραμμα Ελληνικού παραδοσιακού χορού για 10 εβδομάδες, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα και διάρκεια 60 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Η κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση, 50 λεπτά χορό χαμηλής έντασης (50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) και 5 λεπτά αποθεραπεία. Η ομάδα ελέγχου

δεν συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση, η ομάδα χορού παρουσίασε σημαντική μείωση της μετατόπισης του κέντρου πίεσης και της ταλάντευσης του κορμού στη δοκιμασία ισορροπίας στο ένα πόδι. Επίσης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του εύρους περιστροφής του κορμού κατά την εκτέλεση δυναμικής μετατόπισης βάρους στο οβελιαίο και μετωπιαίο επίπεδο στην ομάδα χορού, ενώ δε σημειώθηκαν αντίστοιχες αλλαγές στην ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα βασισμένο στον Ελληνικό παραδοσιακό χορό μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας των ηλικιωμένων ατόμων

Η Zilidou και οι συνεργάτες της (2018), διερεύνησαν τη δυνατότητα συμμετοχής ηλικιωμένων σε προγράμματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού με χρήση νέων τεχνολογιών, καθώς και την επίδραση της τεχνολογίας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Το δείγμα αποτελούνταν από 51 ηλικιωμένες γυναίκες, χωρισμένες σε ομάδα χορού δια ζώσης (26 άτομα) και ομάδα διαδικτυακού χορού (Web) (25 άτομα). Η παρέμβαση διήρκεσε 24 εβδομάδες, με δύο προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, διάρκειας 75 λεπτών. Η κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 5 λεπτά προθέρμανση, 50 λεπτά χορό και 5 λεπτά αποθεραπεία. Η ομάδα δια ζώσης εκπαιδεύτηκε από εξειδικευμένο προσωπικό, ενώ η ομάδα διαδικτυακού χορού χρησιμοποίησε βίντεο μέσω προβολέα. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στην αερόβια ικανότητα και στις δύο ομάδες, με την ομάδα διαδικτυακού χορού να εμφανίζει πιο αποτελεσματική βελτίωση. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση των επιπέδων κατάθλιψης στην ομάδα δια ζώσης συγκριτικά με την ομάδα διαδικτυακού χορού. Τέλος, η ομάδα δια ζώσης παρουσίασε στατιστικά καλύτερα αποτελέσματα ως προς την κοινωνικότητα και την πρόληψη των πτώσεων σε σχέση με την ομάδα διαδικτυακού χορού. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού, είτε δια ζώσης είτε μέσω τεχνολογίας, μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων γυναικών.

Η μελέτη της Zilidou και των συνεργατών της (2018) διερεύνησε εάν ένα πρόγραμμα Ελληνικών παραδοσιακών χορών θα μπορούσε να προκαλέσει νευροπλαστικές επιδράσεις στον εγκέφαλο ηλικιωμένων ατόμων. Το δείγμα αποτελούνταν από 44 άτομα, χωρισμένα σε δύο ισάριθμες ομάδες, την ομάδα χορού (μέση ηλικία περίπου 69 έτη) και την ομάδα ελέγχου (μέση ηλικία περίπου 66 έτη). Η ομάδα χορού συμμετείχε σε πρόγραμμα Ελληνικού παραδοσιακού χορού διάρκειας 24 εβδομάδων, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα και διάρκεια 75 λεπτών ανά προπονητική μονάδα. Η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε 24 συνεδρίες εκπαιδευτικού βίντεο 50 λεπτών, που περιλάμβανε θέματα ιστορίας, τέχνης, πολιτισμού, χορού και μουσικής, σε διάστημα 8-10 εβδομάδων. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι το πρόγραμμα παραδοσιακού χορού βελτίωσε σημαντικά τη λειτουργική οργάνωση του εγκεφάλου των συμμετεχόντων, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε βελτίωση στη λειτουργία των εγκεφαλικών δικτύων μικρού κόσμου (small-world) και αναδιοργάνωση των μετωπο-βρεγματικών (fronto-parietal network) και εκτελεστικών δικτύων (executive network), που σχετίζονται με την προσοχή, τον προγραμματισμό και την εκτέλεση κινήσεων. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα βασισμένο στον Ελληνικό παραδοσιακό χορό μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας των ηλικιωμένων ατόμων.

Ο πίνακας 3 παρουσιάζει συνοπτικά μελέτες οι οποίες εφάρμοσαν παρεμβατικά προγράμματα άσκησης με παραδοσιακό χορό σε ηλικιωμένα άτομα.

Πίνακας 3. Παρεμβατικά προγράμματα Παραδοσιακών χορών σε ηλικιωμένα άτομα.

Συγγραφείς	Δείγμα	Πρόγραμμα Παρέμβασης	Αποτελέσματα
Aswan et al. (2023)	N=50 OA: 25 (H: 63,64 ± 4,6 έτη) OE: 25 (H: 64,20 ± 4,5 έτη)	OA: Padduppa ΠΧ Ινδονησίας, ΣΔ: 24ΠΜ (4εβ, 6φ/εβ) Δ/ΠΜ:30' OE: Καθημερινές δραστηριότητες	OA: ↑ Σύσταση σώματος, ↑ Αερόβια ικανότητα ↓ Καρδιακής συχνότητα OE: ↔
Buransri & Phanpheng (2021)	N=90 ♀ OA1: 45 (H: 63,64 ± 4,6 έτη) OA2: 45 (H: 64,20 ± 4,5 έτη)	OA1: Srichiangmai Ταϊλάνδη ΠΧ ΣΔ: 36ΠΜ (12εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:30' KM: 5' ΠΡΟΘ, 20' Χορός, 5' ΑΠΟΘ OA2: Περιπάτημα KM: 5' ΠΡΟΘ στατικές διατάσεις, 20'	OA1: ↑ ισορροπία ↑ κινητικότητα ↑ αερόβια ικανότητα ↑ μυϊκή δύναμη και αντοχή OA2:

		Περπάτημα, 5' ΑΠΟΘ	↔ ισορροπία ↔ κινητικότητα ↑ αερόβια ικανότητα ↑ μυϊκή δύναμη και αντοχή
Bussamongkhon & Thonglong (2024)	N=36 ♀ OA: 18 (H: 61,00 ± 5,18 έτη) OE: 18 (H: 62,00 ± 3,78 έτη)	OA: Ταϊλανδέζικος ΠΧ ΣΔ: 24ΠΜ (8εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:50' KM: 10' ΠΡΟΘ, 30' Χορός (55-65% ΜΚΣ), 10' ΑΠΟΘ OE: Καθημερινές δραστηριότητες	OA: ↑ ΔΜΣ ↑ μυϊκή δύναμη και αντοχή ↑ κινητικότητα ↑ αερόβια ικανότητα OE: ↔
Eyigor et al. (2008)	N=37 ♀ OA: 19 OE: 18	OA: Τούρκικος ΠΧ ΣΔ: 24ΠΜ (8εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:60' KM: 10' ΠΡΟΘ, 40' Χορός, 10' ΑΠΟΘ OE: Καμία άσκηση	OA: ↑ αερόβια ικανότητα ↑ κινητικότητα και ταχύτητα βάρδισης ↑ ισορροπία ↑ ποιότητα Ζωής ↔ κατάθλιψη OE: ↔
Hargan et al. (2020)	N=24 ♀ (H: 63 ± 8 έτη) OA: 24 OE: -	OA: Σκωτσέζικος ΠΧ ΣΔ: 8ΠΜ (4 εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ: 90' (με διαλείμματα Ένταση μέτρια ως έντονη 65-75% ΜΚΣ KM: 75' Χορός, (3 σειρές Χ 5 Χοροί Χ 4'-5') Πυκνότητα 1'-2' μεταξύ των χορών και 2'-4' μεταξύ των σειρών OE: -	OA: ↑ αερόβια ικανότητα ↓ περιφέρεια μέσης ↔ σωματική μάζα ↔ ΔΜΣ ↔ σωματικό λίπος
Janyacharoen et al. (2013)	N=38 ♀ (H: 65,8 ± 5,1 έτη) OA: 20 OE: 18	OA: Ταϊλανδέζικος ΠΧ ΣΔ: 18ΠΜ (6εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:40' KM: 5' ΠΡΟΘ, 30' Χορός, 5' ΑΠΟΘ OE: Γενικές οδηγίες για άσκηση στην καθημερινή ζωή	OA: ↑ αερόβια ικανότητα ↑ δύναμη κάτω άκρων ↑ κινητικότητα OE: ↔
Kim et al. (2018)	N=13 ♀ OA: 7 (H: 78 ± 1,5 έτη) OE: 6 (H: 77,7 ± 1,6 έτη)	OA: Κορεάτικος ΠΧ ΣΔ: 36ΠΜ (12εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:60' KM: 10' ΠΡΟΘ, 40' Χορός, 10' ΑΠΟΘ Προοδευτική αύξηση της έντασης της άσκησης (40-45%, 45-55%, 55-60% της εφειδρικής καρδιακής συχνότητας) OE: Καμία άσκηση	OA: ↑ δύναμη χειρολαβής ↑ κινητικότητα άνω άκρων ↑ μυϊκή αντοχή κάτω άκρων ↑ λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL) OE: ↔
Laophosri (2013)	N=38 ♀ (H: 65,81 ± 5,09 έτη) OA: 20 OE: 18	OA: Ταϊλανδέζικος ΠΧ ΣΔ: 36ΠΜ (6εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:40' KM: 5' ΠΡΟΘ Διάτ, 30' Χορός, 5' ΑΠΟΘ & διατάσεις. OE: Καμία άσκηση	OA: ↑ ικανότητα ισορροπίας OE: ↔
Noopud et al. (2018)	N=43 ♀ OA: 22 (H: 67,50 ± 5,39 έτη) OE: 21 (H: 68,29 ± 5,82 έτη)	OA: Ταϊλανδέζικος ΠΧ ΣΔ: 36ΠΜ (6εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:60' (σταδιακή αύξηση από 30' σε 60') KM: 10' ΠΡΟΘ , 40' Χορός, 10' ΑΠΟΘ & διατάσεις. OE: Καθημερινές δραστηριότητες	OA: ↑ κινητικότητα ↑ ευκινησία ↑ ισορροπία ↑ έλεγχο στάσης σώματος ↑ ταχύτητα βάρδισης OE: ↔
Nur et al. (2022)	N=41 ♀ OA: 21 (H: 63,64 ± 4,6 έτη) OE: 20 (H: 64,20 ± 4,5 έτη)	OA: Molong Kori ΠΧ Ινδονησίας, ΣΔ: 8ΠΜ (8εβ, 1φ/εβ) Δ/ΠΜ:15' OE: Καμία άσκηση	OA: ↓ συστολική αρτηριακή πίεση ↓ κίνδυνος πτώσης ↑ ποιότητα ύπνου ↔ ισορροπία OE: ↔

Pacheco et al. (2016)	N=27 ♀ ♂ OA: 15 (H: 68 ± 8 έτη) OE: 12 (H: 66,5 ± 6,5 έτη)	OA: Κολομβιανοί ΠΧ Καραϊβικής ΣΔ: 36ΠΜ (12εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:60' KM: 5' ΠΡΟΘ, 30-35' Χορός, 5-10' ΑΠΟΘ OE: Καμία άσκηση	OA: ↑ αερόβια ικανότητα ↑ κινητικότητα ↑ δυναμική ισορροπία ↑ δύναμη κάτω άκρων ↔ ποιότητα ζωής OE: ↔
Sofianidis et al. (2009)	N=26 20 ♀, 6 ♂ (H: 70,89 ± 5,67 έτη) OA: 14 OE: 12	OA: Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 20ΠΜ (10εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ:60' KM: 5' ΠΡΟΘ Διάτ, 50' Χορός (50-60% ΜΚΣ), 5' ΑΠΟΘ & διατάσεις OE: Καμία άσκηση	OA: ↑ δυναμική ισορροπία ↑ στατική ισορροπία ↓ κέντρο πίεσης ↓ ταλάντευσης του κορμού ↑ εύρος περιστροφής κορμού OE: ↔
Zilidou et al. (2019)	N=51 ♀ ♂ OA1: 26 (H: 66,23 ± 4,46 έτη) OA2(Web): 25 (H: 67,12 ± 4,43 έτη)	OA1: Δια ζώσης Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 48ΠΜ (24εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ:75' KM: 5' ΠΡΟΘ, 50' Χορός, 5' ΑΠΟΘ OA2(Web): Διαδικτυακός Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 48ΠΜ (24εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ:75' KM: 5' ΠΡΟΘ, 50' Χορός, 5' ΑΠΟΘ	OA1 vs OA2(Web) ↑ αερόβια ικανότητα OA1<OA2(Web) ↓ κατάθλιψη OA1>OA2(Web) ↑ κοινωνικότητας OA1>OA2(Web) ↑ πρόληψη πτώσεων OA1>OA2(Web)
Zilidou, et al. (2018)	N=44 ♀ OA: 22 (H: 68,7 ± 4,7 έτη) OE: 22 (H: 66 ± 5,5 έτη)	OA: Ελληνικός ΠΧ ΣΔ: 48ΠΜ (24εβ, 2φ/εβ) Δ/ΠΜ:75' OE: Εκπαιδευτικό βίντεο με ιστορία, τέχνη, πολιτισμός, χορός και μουσική ΣΔ: 24ΠΜ (8-10εβ, 3φ/εβ) Δ/ΠΜ:50'	OA: ↑ νευροπλαστικότητα ↑ λειτουργία του εγκεφάλου ↑ προσοχής ↑ προγραμματισμός ↑ εκτέλεση κινήσεων ↑ μνήμης OE: ↔

Η διαδοχή των επεξηγήσεων και των συμβόλων αντιστοιχεί στη σειρά εμφάνισής τους στον πίνακα, N: αριθμός δειγματος, OA: ομάδα άσκησης, H: ηλικία, OE: ομάδα ελέγχου, ΠΧ: παραδοσιακός χορός, ΣΔ: συνολική διάρκεια παρέμβασης, ΠΜ: προπονητική μονάδα, εβ: εβδομάδα, φ/εβ: φορές ανά εβδομάδα, Δ/ΠΜ: συνολική διάρκεια άσκησης ανά προπονητική μονάδα, ↑: αύξηση ↔: καμία επίδραση, ♀: γυναίκες, KM: κύριο μέρος προπόνησης, ΠΡΟΘ: προθέρμανση, ΑΠΟΘ: αποθεραπεία, ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος, ΜΚΣ: μέγιστη καρδιακή συχνότητα, ↓: μείωση, ♂: άνδρες.

Συζήτηση

Η παρούσα ανασκόπηση εξέτασε την επίδραση των παραδοσιακών χορών στη σωματική και ψυχική υγεία σε τρεις ηλικιακές ομάδες (αναπτυξιακές ηλικίες, νεαρά-μεσήλικα άτομα και ηλικιωμένα άτομα). Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν σημαντικές θετικές επιδράσεις, με ορισμένες αποκλίσεις που υποδηλώνουν την ανάγκη να συζητηθούν.

Αναπτυξιακές ηλικίες

Οι έρευνες δείχνουν συνολικά θετική επίδραση των παραδοσιακών χορών σε διάφορους δείκτες σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης. Συγκεκριμένα, παρατηρείται σημαντική βελτίωση στην ισορροπία, την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, καθώς και την ικανότητα κιναισθησης (Argiriadou et al., 2018; Kaouri et al., 2023; Μανρονουνιότις et al., 2013). Η βελτίωση στην ισορροπία και την κιναισθηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων στα παιδιά (Gallahue et al., 2012; Kagerer & Clark, 2015). Ωστόσο, τα ευρήματα σχετικά με το σωματικό λίπος και την κινητικότητα παρουσιάζουν ορισμένες αποκλίσεις. Η μελέτη του Griadhi και των συνεργατών του (2021), δεν παρατήρησε σημαντικές μεταβολές στο ποσοστό σωματικού λίπους και στην κινητικότητα. Παρόμοια, η έρευνα της Kaouri και των συνεργατών της (2023), δεν διαπίστωσε σημαντικές αλλαγές στην κινητικότητα, αλλά ανέφερε βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή των κοιλιακών μυών.

Όσον αφορά την ψυχική υγεία, οι μελέτες παρουσιάζουν συνεπή αποτελέσματα, δείχνοντας ότι τα προγράμματα παραδοσιακών χορών μειώνουν το σωματικό και γνωστικό άγχος και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών (Filippou et al., 2014, 2018, 2020). Επιπλέον, παρατηρήθηκε αύξηση της ικανοποίησης και βελτίωση του προσανατολισμού στόχων, με έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική αποδοχή. Η μείωση του άγχους και η αύξηση της αυτοπεποίθησης μέσω των παραδοσιακών χορών μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη συνολική σχολική επίδοση των μαθητών. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα αγόρια φαίνεται να ωφελούνται περισσότερο στην αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τα κορίτσια (Filippou et al., 2014). Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι μελέτες αποτελούν μια μοναδική συνεισφορά στο πεδίο, καθώς είναι οι μόνες που έχουν εξετάσει συστηματικά την επίδραση του παραδοσιακού χορού στην ψυχική υγεία υγιών παιδιών αναπτυξιακής ηλικίας. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα από διαφορετικούς ερευνητές και σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, ώστε να επιβεβαιωθούν και να διευρυνθούν αυτά τα ευρήματα.

Νεαρά-Μεσήλικα άτομα

Η διερεύνηση της επίδρασης των παραδοσιακών χορών στη σωματική υγεία νεαρών και μεσήλικων ατόμων έχει αναδείξει αξιοσημείωτα ευρήματα. Συγκεκριμένα, μελέτη έδειξε θετική επίδραση στην αερόβια ικανότητα (Janyacharoen et al., 2015). Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων που σχετίζονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής (Hayes et al., 2014). Αναφορικά με τη σύσταση μάζας σώματος, η μελέτη του Malkogeorgos και των συνεργατών του (2020) ανέδειξε στατιστικά σημαντική μείωση της σωματικής μάζας, του δείκτη μάζας σώματος και του σωματικού λίπους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η έλλειψη πρόσθετων μελετών που να επιβεβαιώνουν αυτά τα ευρήματα υποδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σε αυτόν τον τομέα. Όσον αφορά στη μυϊκή δύναμη και στην ισορροπία, δύο μελέτες παρέχουν ενδιαφέροντα στοιχεία. Η έρευνα του Kostić και των συνεργατών του (2015), έδειξε σημαντική βελτίωση τόσο στη στατική, όσο και στη δυναμική ισορροπία. Επιπροσθέτως, η μελέτη του Khemamuttanak και των συνεργατών του (2021) παρατήρησε βελτίωση όχι μόνο στην ισορροπία, αλλά και στην κινητικότητα και τη μυϊκή αντοχή των συμμετεχόντων. Συνοψίζοντας, τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι παραδοσιακοί χοροί μπορούν να αποτελέσουν μια αποτελεσματική μέθοδο βελτίωσης διαφόρων παραμέτρων της σωματικής υγείας σε νεαρά και μεσήλικα άτομα. Ωστόσο, η περιορισμένη διαθεσιμότητα ερευνών σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες υπογραμμίζει την ανάγκη για περαιτέρω συστηματική διερεύνηση.

Ηλικιωμένα άτομα

Η επίδραση των παραδοσιακών χορών στη σωματική υγεία των ηλικιωμένων ατόμων έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτενούς έρευνας. Τα ευρήματα υποδεικνύουν θετική επίδραση τόσο στη φυσική κατάσταση, όσο και στη λειτουργική ικανότητα.

Όσον αφορά στη φυσική κατάσταση, πολλαπλές μελέτες έχουν τεκμηριώσει βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα (Buransri & Phanpheng, 2021; Bussamongkhon & Thonglong, 2024; Hargan et al., 2020; Janyacharoen et al., 2013; Pacheco et al., 2016; Zilidou et al., 2019). Παράλληλα, η μυϊκή δύναμη και αντοχή παρουσιάζουν επίσης σημαντική βελτίωση, με τους ερευνητές να συμφωνούν σε αυτό το εύρημα (Buransri & Phanpheng, 2021; Bussamongkhon & Thonglong, 2024; Janyacharoen et al., 2013; Kim et al., 2018). Σχετικά με τη λειτουργική ικανότητα, έχουν παρατηρηθεί σημαντικές βελτιώσεις στην ισορροπία (Buransri & Phanpheng, 2021; Eyigor et al., 2008; Laophosri et al., 2013; Noorud et al., 2018; Pacheco et al., 2016; Sofianidis et al., 2009) και την κινητικότητα (Buransri & Phanpheng, 2021; Janyacharoen et al., 2013; Pacheco et al., 2016). Η βελτίωση της ισορροπίας και της δύναμης κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη πτώσεων, ένα κρίσιμο ζήτημα υγείας για τον ηλικιωμένο πληθυσμό (Lord et al., 2006). Αναφορικά με τους δείκτες σωματικής υγείας, και συγκεκριμένα τη σύσταση μάζας σώματος, τα ευρήματα παρουσιάζουν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Η μελέτη των Bussamongkhon και Thonglong (2024) κατέγραψε βελτίωση, ενώ η έρευνα των Hangan et al. (2020) δεν ανέδειξε σημαντική επίδραση.

Παρότι οι έρευνες σχετικά με την επίδραση των παραδοσιακών χορών στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων είναι περιορισμένες σε αριθμό, τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά.

Η Zilidou και οι συνεργάτες της έχουν συνεισφέρει σε αυτόν τον τομέα με δύο αξιοσημείωτες μελέτες. Στην πρώτη έρευνά τους (2018), διερεύνησαν τις νευροφυσιολογικές επιδράσεις των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Τα ευρήματά τους υποδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της λειτουργικής οργάνωσης του εγκεφάλου ηλικιωμένων ατόμων, γεγονός που υποδηλώνει πιθανά οφέλη για τη γνωστική λειτουργία. Σε μεταγενέστερη μελέτη τους (2019), έδειξαν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων

κατάθλιψης και βελτίωση της κοινωνικότητας των συμμετεχόντων. Τέλος, η έρευνα του Nur και των συνεργατών του (2022) έδειξε θετική επίδραση στην ποιότητα ύπνου, ένα κρίσιμο ζήτημα για την ευημερία των ηλικιωμένων. Συνοψίζοντας, τα υπάρχοντα δεδομένα φαίνεται ότι οι παραδοσιακοί χοροί μπορούν να αποτελέσουν μια πολλά υποσχόμενη παρέμβαση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την επιβεβαίωση και διεύρυνση αυτών των ευρημάτων, καθώς και για να κατανοηθούν καλύτερα οι λόγοι που οδηγούν σε αυτές τις θετικές επιδράσεις.

Συμπεράσματα

Η παρούσα ανασκόπηση επιβεβαιώνει την υπόθεση ότι οι παραδοσιακοί χοροί παρέχουν πολλαπλά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία για όλες τις ηλικιακές ομάδες, λειτουργώντας ως ένα αποτελεσματικό μέσο άσκησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Στις αναπτυξιακές ηλικίες, τα ευρήματα φαίνεται να έχουν σημαντικές βελτιώσεις στην ισορροπία, στην αερόβια ικανότητα, στη μυϊκή δύναμη και αντοχή, καθώς και στην ικανότητα κιναισθησης. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του άγχους και της αύξησης της αυτοπεποίθησης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα σχετικά με το σωματικό λίπος και την κινητικότητα είναι αντικρουόμενα και απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση.

Για τα νεαρά και μεσήλικα άτομα, οι μελέτες έδειξαν βελτιώσεις σε δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης, όπως η σύσταση μάζας σώματος, η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη και η ισορροπία. Ωστόσο, ο περιορισμένος αριθμός ερευνών σε αυτή την ηλικιακή ομάδα υπογραμμίζει την ανάγκη για εκτενέστερη μελέτη της επίδρασης των παραδοσιακών χορών σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, δύναμη, ισορροπία και αερόβια ικανότητα), αλλά και σε επιπρόσθετους δείκτες σωματικής υγείας (π.χ., αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία), ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής.

Στα ηλικιωμένα άτομα, οι παραδοσιακοί χοροί φαίνεται να έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση, με σημαντικές βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ισορροπία και την κινητικότητα. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η βελτίωση της ισορροπίας και της δύναμης, που μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη πτώσεων, ένα κρίσιμο ζήτημα υγείας για τον ηλικιωμένο πληθυσμό. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης των συμπτωμάτων κατάθλιψης και της βελτίωσης της κοινωνικότητας.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Συνοψίζοντας από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, προκύπτει ότι οι μελέτες που εξέτασαν την επίδραση διαφόρων προγραμμάτων παραδοσιακών χορών στην υγεία κατέληξαν, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε αντικρουόμενα αποτελέσματα. Προτείνεται η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας σχετικά με την επίδραση των παραδοσιακών χορών στους δείκτες σωματικής υγείας, και την κινητικότητα, με ιδιαίτερη έμφαση στις αναπτυξιακές ηλικίες, όπου τα υπάρχοντα αποτελέσματα παρουσιάζουν αντικρουόμενα ευρήματα. Έτσι, θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των επιδράσεων του χορού στη φυσική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Επιπρόσθετα, υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση της επίδρασης των παραδοσιακών χορών στην σωματική υγεία νεαρών και μεσήλικων ατόμων, εστιάζοντας σε διάφορους δείκτες υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης δεδομένου ότι οι υπάρχουσες μελέτες σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες περιορίζονται κυρίως σε επιλεγμένες παραμέτρους. Τέλος, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση της επίδρασης των παραδοσιακών χορών στην ψυχική υγεία νεαρών και μεσήλικων ατόμων, όπου υπάρχει μεγάλη έλλειψη στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο παραδοσιακός χορός αποτελεί μια πολύτιμη μορφή φυσικής δραστηριότητας, που προάγει σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Προσφέρει μια μοναδική σύνθεση φυσικής δραστηριότητας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και πολιτισμικής έκφρασης, η οποία μπορεί να συμβάλει στην ολιστική ευεξία των συμμετεχόντων. Η ενσωμάτωσή του σε σχολικά προγράμματα, κοινοτικές δραστηριότητες, ΚΑΠΗ και προγράμματα άσκησης για την υγεία μπορεί να αποτελέσει μια πολιτισμικά σημαντική εναλλακτική λύση στις συμβατικές μορφές άσκησης. Η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων προγραμμάτων άσκησης με παραδοσιακούς χορούς στον ανθρώπινο οργανισμό θα προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες, όσον αφορά στον σχεδιασμό, στην εφαρμογή και στην καθοδήγηση αποτελεσματικότερων και ασφαλέστερων προγραμμάτων άσκησης, με στόχο την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας νεαρών, μεσήλικων και ηλικιωμένων ατόμων μέσω των παραδοσιακών χορών.

Βιβλιογραφία

- Argiriadou, E., Mavrovouniotis, F., & Mavrovouniotis, A. (2018). Effect of a 12-Week Greek traditional dances program on the development of kinesthesia and dynamic balance in school-aged children. *Journal of Education and Culture Studies*, 2, 46. <https://doi.org/10.22158/jecs.v2n1p46>
- Arzoglu, D., Tsimaras, V., Kotsikas, G., Fotiadou, E., Sidiropoulou, M., Proios, M., & Bassa, E. (2013). The effect of a traditional dance training program on neuromuscular coordination of individuals with autism. *Journal of Physical Education and Sport*, 13, 563-569. doi:10.7752/jpes.2013.04088
- Aswan, A., Dlis, F., Lubis, J., Junaidi, J., Humaid, H., Widiastuti, W., Tangkudung, J., Asmawi, A., & Fikri, A. (2023). South Sulawesi's Padduppa Dance: Improving Physical Fitness for the Elderly. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11, 558-563. doi:10.13189/saj.2023.110307
- Belardinelli, R., Lacalaprice, F., Ventrella, C., Volpe, L., & Faccenda, E. (2008). Waltz dancing in patients with chronic heart failure: new form of exercise training. *Circulation: Heart Failure*, 1(2), 107-114. doi:10.1161/CIRCHEARTFAILURE.108.765727
- Bueno, A. M., Pilgaard, M., Hulme, A., Forsberg, P., Ramskov, D., Damsted, C., & Nielsen, R. O. (2018). Injury prevalence across sports: a descriptive analysis on a representative sample of the Danish population. *Injury Epidemiology*, 5(1), 6. doi:10.1186/s40621-018-0136-0
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- Buransri, M., & Phanpheng, Y. (2021). Effects of Traditional Srichiangmai dance on Balance and Mobility in the Elderly. *Muscle Ligaments and Tendons Journal*, 11, 215. doi:10.32098/mltj.02.2021.02
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 4(2), 148-161. doi:10.1080/17533015.2012.665810
- Bussamongkhon, P., & Thonglong, T. (2024). The Effects of Traditional Thai Northeastern Dance Exercise Program on Health-Related Physical Fitness in Elderly of Thailand: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Exercise Physiology online*, 27(1), 49-61. Retrieved from doi: 10.1155/jare/9332171
- Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., & Fernandes, J. (2015). Creative Dance Improves Physical Fitness and Life Satisfaction in Older Women. *Research on Aging*, 37(8), 837-855. doi:10.1177/0164027514568103
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2008). 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(1), 84-88. doi:10.1016/j.archger.2007.10.008
- Federici, A., Bellagamba, S., & Rocchi, M. B. L. (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. doi:10.1007/BF03324627

- Filippou, F., Bebetos, E., Vernadakis, N., Zetou, E., & Derri, V. (2014). The Effect of an Interdisciplinary Greek Traditional Dance, Music, and Sociology Program on Male and Female Students' Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1237-1241. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.305>
- Filippou, F., Rokka, S., Pitsi, A., Gargalianos, D., Bebetos, E., & Filippou, D.-A. (2018). Interdisciplinary Greek Traditional Dance Course: Impact on Student Satisfaction and Anxiety. *International Journal of Instruction*, 11. doi:10.12973/iji.2018.11325a
- Filippou, F., Rokka, S., Pitsi, A., Koupani, A., Masadis, G., Karagiannidou, V., Samara, E., Varsami, D., & Filippou, D.-A. (2020). The effect of an interdisciplinary Greek traditional dance programme on Middle School students' goal orientation and anxiety. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 88. doi:10.2478/pcssr-2020-0022
- Fong Yan, A., Cogley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Murdoch, R. E., Gu, Y., Trevor, B. L., Vassallo, A. J., Wewege, M. A., & Hiller, C. E. (2018). The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 48(4), 933-951. doi:10.1007/s40279-017-0853-5
- Fotheringham, M., Wonnacott, R., & Owen, N. (2000). Computer use and physical inactivity in young adults: Public health perils and potentials of new information technologies. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 22, 269-275. doi:10.1007/BF02895662
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults (7th ed ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., Swain, D. P., & American College of Sports Medicine (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213febf
- Griadhi, I. P. A., Adiatmika, I. P. G., & Tirtayasa, I. K. (2021). Traditional Lègong Dance Training Is Superior to Moderate Aerobic Training on Physical Fitness Improvement Among Young Girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(7), 826-831. doi:10.1123/jpah.2020-0816
- Hargan, J., Combet, E., Dougal, P., McGowan, M., Lumsden, M. A., & Malkova, D. (2020). Efficacy of a Culture-Specific Dancing Programme to Meet Current Physical Activity Recommendations in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16). doi:10.3390/ijerph17165709
- Hayes, S. M., Alosco, M. L., & Forman, D. E. (2014). The Effects of Aerobic Exercise on Cognitive and Neural Decline in Aging and Cardiovascular Disease. *Current Geriatrics Reports*, 3(4), 282-290. doi:10.1007/s13670-014-0101-x
- Janyacharoen, T., Laophosri, M., Kanpittaya, J., Auvichayapat, P., & Sawanyawisuth, K. (2013). Physical performance in recently aged adults after 6 weeks traditional Thai dance: a randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 855-859. doi:10.2147/CIA.S41076
- Janyacharoen, T., Phusririt, C., Angkapattamakul, S., Hurst, C. P., & Sawanyawisuth, K. (2015). Cardiopulmonary effects of traditional Thai dance on menopausal women: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(8), 2569-2572. doi:10.1589/jpts.27.2569
- Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M. S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711-1720. doi:10.1080/00207450590958574
- Kagerer, F. A., & Clark, J. E. (2015). Development of kinesthetic-motor and auditory-motor representations in school-aged children. *Experimental Brain Research*, 233(7), 2181-2194. doi:10.1007/s00221-015-4288-7
- Kaholokula, J. K., Look, M., Mabellos, T., Zhang, G., de Silva, M., Yoshimura, S., Solatorio, C., Wills, T., Seto, T. B., & Sinclair, K. A. (2015). Cultural Dance Program Improves Hypertension Management for Native Hawaiians and Pacific Islanders: a Pilot Randomized Trial. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 4(1), 35-46. doi:10.1007/s40615-015-0198-4
- Kaltsatou, A. C. H., Kouidi, E. I., Anifanti, M. A., Douka, S. I., & Deligiannis, A. P. (2013). Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. *Clinical Rehabilitation*, 28(2), 128-138. doi:10.1177/0269215513492988

- Kaouri, I., Argiriadou, E., Katartzzi, E., Kontou, M., Praskidou, A.-K., Kaouri, A., Vrabas, I. S., & Mavrovouniotis, F. (2023). The examination of the effects of a Greek traditional dance program on physical fitness parameters of high school students. *Physical Activity Review*, 11, 63-74. doi:10.16926/par.2023.11.22
- Kapodistria, L., Chatzopoulos, D., Chomoriti, K., Lykesas, G., & Lola, A. (2021). Effects of a Greek Traditional Dance Program on Sensorimotor Synchronization and Response Time of Young Children. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 14, 1-8. doi:10.26822/iejee.2021.224
- Karathanou, I., Bebetos, E., Filippou, F., Psirri, A., & Konas, I. (2021). Greek Traditional Dance as a Practice for Managing Stress and Anxiety in Cancer Patients. *Journal of Cancer Education*, 36(6), 1269-1276. doi:10.1007/s13187-020-01761-x
- Karathanou, I., Bebetos, E., Philippou, P., Psyrri, A., & Konas, I. (2020). The effect of Greek traditional dance on the quality of life of cancer patients. *Hellenic Journal of Nursing*, 59(1), 86-96.
- Karkou, V., Oliver, S., & Lycouris, S. (2023). Χορός και Ένδεια. (Επιστημονική επιμέλεια: Παπακώστας Χρήστος). Εκδόσεις: Δίστιγμα, Θεσσαλονίκη.
- Keogh, J., 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, 479-500. doi:10.1123/japa.17.4.479
- Khemamuttanak, N., Kwanthong, N., Keereedet, Y., Phetraksa, S., Ampaithong, A., & Piya-Amornphan, N. (2021). Manorah training alleviates median neural tension and improves physical fitness in sedentary young adults: A randomized control trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 49-55. doi:10.1016/j.jbmt.2021.07.008
- Kim, S.-M., Park, H.-J., Min, B.-J., & So, W.-Y. (2018). Effects of a Korean Traditional Dance Program on Health-related Fitness and Blood Lipid Profiles in Korean Elderly Females. *Iranian Journal of Public Health*, 47(1), 127-129.
- Kostić, R., Uzunović, S., Purenović-Ivanović, T., Miletić, Đ., Katsora, G., Pantelić, S., & Milanović, Z. (2015). The effects of dance training program on the postural stability of middle aged women. *Central European Journal of Public Health*, 23(Suppl), S67-73. doi:10.21101/cejph.a4206
- Laophosri, M. K., Sawanyawisuth, K., Auvichayapat, P., & Janyacharoen, T. (2013). Effects of Thai dance on balance in Thai elderly. *Chulalongkorn Medical Journal*, 57, 345-357. doi:10.58837/CHULA.CMJ.57.3.7
- Malkogeorgos, A. G., Malkogeorgou, S. A., Argiriadou, E. A., Mavrovouniotis, A. F., & Mavrovouniotis, F. I. (2020). Effect of regular practicing Greek traditional dances on body composition parameters in adult people. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(6). doi:10.46827/ejpe.v6i6.3200
- Mavrovouniotis, F., Proios, M., Argiriadou, E., & Soidou, A. (2013). Dynamic balance in girls practicing recreational rhythmic gymnastics and greek traditional dances. *Science of Gymnastics Journal*, 5, 61-70. doi:10.52165/sjg.5.1.61-70
- Mavrovouniotis, F. H., Argiriadou, E. A., & Papaioannou, C. S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14(3), 209-218. doi:10.1016/j.jbmt.2008.11.005
- Haskell, W. L., Montoye, H., & Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100, 202-212. PMID: 3920719.
- Noopud, P., Suputtitadā, A., Khongprasert, S., & Kanungsukkasem, V. (2018). Effects of Thai traditional dance on balance performance in daily life among older women. *Aging Clinical and Experimental Research*, 31(7), 961-967. doi:10.1007/s40520-018-1040-8
- Nur, K. R. M., Susanto, T., Yunanto, R. A., Susumaningrum, L. A., & Rasni, H. (2022). Traditional dance "Molong Kopi" for maintaining of health status among older adults in long-term care of Indonesia. *Working with Older People*, 26(3), 238-245. doi:10.1108/WWOP-04-2021-0017
- Pacheco, E., Hoyos, D. P., Watt, W. J., Lema, L., & Arango, C. M. (2016). Feasibility Study: Colombian Caribbean Folk Dances to Increase Physical Fitness and Health-Related Quality of Life in Older Women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(2), 284-289. doi:10.1123/japa.2015-0012
- Ravelin, T., Kylmä, J., & Korhonen, T. (2006). Dance in mental health nursing: A hybrid concept analysis. *Issues in mental health nursing*, 27, 307-317. doi:10.1080/01612840500502940
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403. doi:10.1016/s0272-7358(98)00104-4
- 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(2), 167-180. doi:10.1123/japa.17.2.167

- Solla, P., Cugusi, L., Bertoli, M., Cereatti, A., Della Croce, U., Pani, D., Fadda, L., Cannas, A., Marrosu, F., Defazio, G., & Mercurio, G. (2019). Sardinian Folk Dance for Individuals with Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(3), 305-316. doi:10.1089/acm.2018.0413
- Spencer, P. (1985). *Society and the Dance: The Social Anthropology of Process and Performance* (First Edition ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., Leblanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46; 47-58. doi:10.1139/h11-009
- Valarmathi, V, S. R. T., Judie A. (2016). Assessment of the Effectiveness of Aerobic Dance Movement Therapy on Academic Stress among Adolescents in Selected Schools, Kancheepuram District. Tamilnadu. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 9, 573-577. doi:10.13005/bpj/974
- Vendramin, B., Bergamin, M., Gobbo, S., Cugusi, L., Duregon, F., Bullo, V., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2016). Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review. *PM&R*, 8(12), 1181-1200. doi:10.1016/j.pmrj.2016.06.010
- World Health Organization (2024, 26 June 2024). *Physical Activity Fact Sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zilidou, V.I., Ziagkas, E., Konstantinidis, E.I., Bamidis, P.D., Douka, S., Tsiatsos, T. (2019). Integrating Technology into Traditional Dance for the Elderly. In: Auer, M., Tsiatsos, T. (eds) *The Challenges of the Digital Transformation in Education*. ICL 2018. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, vol 917. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-11935-5_28
- Zilidou, V. I., Frantzidis, C. A., Romanopoulou, E. D., Paraskevopoulos, E., Douka, S., & Bamidis, P. D. (2018). Functional Re-organization of Cortical Networks of Senior Citizens After a 24-Week Traditional Dance Program. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10. doi:10.3389/fnagi.2018.00422
- Ζηλίδου, Β., Δούκα, Σ., & Τσολάκη, Μ. (2015). Τα αποτελέσματα ενός παρεμβατικού προγράμματος παραδοσιακών χορών, ως δραστηριότητα αναψυχής, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων σε ΚΑΠΗ του Δήμου Θεσσαλονίκης. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 12(1), 13-25.
- Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β. (2014). Η Επίδραση Συνδυαστικών Προγραμμάτων Αερόβιου Χορού, Ενδυνάμωσης, Κινητικότητας και Ισορροπίας στη Φυσική Κατάσταση και την Υγεία Ενηλίκων Ατόμων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(3), 234-252.