



Διαφοροποίηση Παραγόντων της Ποιότητας Ζωής Μέσα Από Συστηματική Συμμετοχή σε Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό σε Νεαρούς Ενήλικες και Μεσήλικες
Μαρία Μπουγιέση, Βασιλική Ζήση, Στεφάνια Γρηγορίου, & Ελιζάνα Πολλάτου,
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Ο χορός και κυρίως ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα σημαντικό είδος φυσικής δραστηριότητας για πολλούς Έλληνες όλων των ηλικιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί αν η συστηματική συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα σωματείων παραδοσιακού χορού συμβάλλει στη διαφοροποίηση των παραγόντων της ποιότητας ζωής ενηλίκων ανάλογα με την ηλικία. Στην έρευνα πήραν μέρος 300 άτομα, χωρισμένα σε 6 ομάδες των 50 ατόμων, δηλαδή σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (20-44 και 45-64 ετών) και τρεις ομάδες ανά κατηγορία: παραδοσιακού χορού, άσκησης και μη ασκούμενων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SF36 για την ποιότητα ζωής (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της ηλικίας για τους παράγοντες φυσική λειτουργικότητα ($p < .001$) και γενική υγεία ($p < .05$) με τους νεότερους να έχουν υψηλότερα σκορ από τους μεγαλύτερους και για τους παράγοντες κοινωνική λειτουργικότητα ($p < .001$) και συναισθηματικό ρόλο ($p < .01$) στα οποία οι μεγαλύτεροι είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους. Βρέθηκε επίσης σημαντική υπεροχή των χορευτών από και τις δύο άλλες ομάδες στο σωματικό πόνο ($p < .001$), το συναισθηματικό ρόλο ($p < .001$) και την πνευματική υγεία ($p < .001$). Οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά από τους μη ασκούμενους στους παράγοντες φυσικός ρόλος ($p < .05$), γενική υγεία ($p < .01$), ζωτικότητα ($p < .001$) και κοινωνική λειτουργικότητα ($p < .05$). Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως ο χορός δε συμβάλλει μόνο στη δημιουργία πολιτισμικής ταυτότητας και διατήρηση των εθίμων, αλλά αποτελεί και ένα ευχάριστο είδος άσκησης που συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: *κοινωνικές σχέσεις, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι, χορευτές*

Greek Folk Dance Systematic Participation Affects Quality of Life in Young and Middle Age Adults

Maria Bougiesi, Vassiliki Zisi, Stefania Gregoriou, & Elisana Pollatou

Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

Dance and mainly Greek traditional dance comprise a significant form of physical activity for many Greeks of different ages. The purpose of the present study was to investigate the effects of adults' systematic participation in traditional dance classes on factors of quality of life at different age level. The participants were 300 persons from two age groups (20-44, 45-65 years old). They were randomly selected an equal number of three subgroups traditional dancers, exercisers and non exercisers. The participants completed the Greek version of the SF-36 questionnaire for quality of life (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Multivariate analyses showed that there was a significant main effect of age in the factors of physical functioning ($p < .001$) and general health ($p < .05$). The younger scored better than the older and in the factors of social functioning ($p < .001$) and role emotional ($p < .01$) with the older

scoring higher. There was also a significant main effect of the group with dancers scoring significantly higher from two other groups on the factors of body pain ($p<.001$), role emotional ($p<.001$) and mental health ($p<.001$) and significantly higher than the non exercisers on physical role ($p<.05$), general health ($p<.01$), vitality ($p<.001$) and social functioning ($p<.05$). In conclusion, dance does not only contribute in the formation of a cultural identity and the perpetual manifestation of customs but also comprises a pleasant kind of exercise, which significantly contributes in emotion management, in social relationships development and in a better quality of life.

Key words: *social relations, exercisers, non-exercisers, dancers*

Εισαγωγή

Κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας και κυρίως η συστηματική και οργανωμένη άσκηση θεωρείται στις μέρες μας ως το καλύτερο μέσο πρόληψης παθήσεων όπως οι καρδιαγγειακές, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η οστεοαρθρίτιδα, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, κάποιες μορφές καρκίνου, οι ενδοχλήσεις στο πεπτικό σύστημα, η αρτηριοσκλήρυνση και η υπέρταση (Αντωνοακούδης, 2003; Paffenbarger, 1996). Η άσκηση φαίνεται να έχει σημαντικές ψυχολογικές επιδράσεις στην ποιότητα ζωής ατόμων γενικά (Θεοδωράκης, 2010), αλλά και σε άτομα με προβλήματα υγείας όταν αυτά ασκούνται, όπως για παράδειγμα τα άτομα καρδιοπάθειας (Μουσουλή, Θεοδωράκης, & Κρητικός, 2005). Θεωρείται όμως ότι η άσκηση μέσα από το χορό είναι μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και αποτελεσματικής μορφής φυσική δραστηριότητα (Judge, 2003). Δικαιολογείται έτσι η έντονη εστίαση της έρευνας στα οφέλη του χορού ως ένα είδος σωματικής δραστηριότητας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια.

Ο χορός με τη μορφή τακτικής αεροβικής άσκησης έχει βρεθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στη γενική σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ενηλίκων (Fentem, 1992) όσο και των ηλικιωμένων (Krawczynski & Olszewski, 2000). Ερευνητικά έχει επισημανθεί ο ρόλος του χορού στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας (Πικούλα, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005), ενώ σε άλλες έρευνες που οι συμμετέχοντες ήταν ασθενείς με καρκίνο του στήθους διαπιστώθηκε η σημαντική συμβολή προγραμμάτων χορού τόσο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Sandel, 2005) όσο και στον έλεγχο του βάρους (Cheema & Gaul, 2006). Πέρα από τα φυσιολογικά οφέλη που μπορεί να έχει ο χορός ακόμη και σε νεαρούς αθλητές, στη βελτίωση των παραμέτρων δύναμης, ταχύτητας, ευκινησίας και ευκαμψίας (Alricsson, Harms-Ringdahl, Eriksson, & Werner, 2003), ο χορός σαν ένα είδος άσκησης λιγότερο επικίνδυνο από άλλα, θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει την υγεία κατά την περίοδο των γηρατειών (Wikstrom, 2004). Στην έρευνα των Hui, Chui και Woo (2008), παρατηρήθηκε βελτίωση του προφίλ υγείας ηλικιωμένων που συμμετείχαν σε μαθήματα αερόμπικ, ενώ άλλα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν να έχει θετική επίδραση στη βελτίωση της ισορροπίας και περιορισμό στα ατυχήματα πτώσης σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Federici, Bellagambam, & Rocchi, 2005; Shigematsu et al., 2002). Σημαντική φαίνεται ακόμη, να είναι η συμβολή του χορού και στην αντιληπτική λειτουργία (Shigematsu et al., 2002), αλλά και στην ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης (Birkel, 1998).

Η συμβολή του χορού είναι σημαντική και στη ψυχική υγεία. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ο χορός ως φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει στοιχεία που είναι σημαντικά σε όλες τις ηλικίες (Μαυροβουνιώτης & Αργυριάδου, 2008). Ο χορός επαναφέρει την εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση στον άνθρωπο (Mazczuk, 1987), έτσι ώστε να αποτελεί και ένα είδος εκτόνωσης από την ένταση της καθημερινότητας, ενώ θεωρείται ότι μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του αισθήματος μοναξιάς και τη βελτίωση του ηθικού των συμμετεχόντων (Medicomm Incorporation, 2004), αφού μέσα από το χορό υπάρχει μια συναισθηματική σύνδεση των ατόμων με την ομάδα (McNeill, 1995). Στις μέρες μας, όπου η μοναξιά αντικατοπτρίζει την εικόνα τόσο των νέων, ενηλίκων όσο και ηλικιωμένων ατόμων, η κοινωνική φύση του χορού οδηγεί τα άτομα να αισθάνονται μέλη μια ίδιας ομάδας, καθώς χρειάζεται συνεργασία για την επίτευξη του τελικού αποτελέσματος.

Ο χορός έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να συμβάλλει επίσης και στην αντιμετώπιση ορισμένων ψυχιατρικών και ψυχικών καταστάσεων (Medicomm Incorporation, 2004), ενώ παρεμβατικά προγράμματα χορού σε ασθενείς με άνοια βρέθηκε να βελτιώνουν τη ψυχική τους κατάσταση (Berrol, Ween, & Katz, 1997). Η συμβολή του χορού, κυρίως ως μορφή άσκησης, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντική τόσο στη βελτίωση όσο και στην καταπολέμηση συμπτωμάτων κατάθλιψης. Σε έρευνα των Haboush, Floyd, Caron, LaSota και Alvarez (2006), παρατηρήθηκε βελτίωση της αυτοεκτίμησης και μείωση της απογοήτευσης ατόμων που βίωναν και έκριναν τη διαδικασία χορού ως ευχάριστη και διασκεδαστική.

Επίσης σε έρευνα των Koch, Morlinghaus και Fuchs (2007), μέσω μιας παρέμβασης χορού στη μείωση της κατάθλιψης και στην αύξηση της ζωντάνιας-ενέργειας και της θετικής επίδρασης σε λίγους ασθενείς ψυχιατρικής κλινικής, βρέθηκε σημαντική μείωση των επιπέδων κατάθλιψης και βελτίωση στη ζωντάνια και ζωηράδα της ομάδα χορού. Επίσης στην έρευνα του Alpert και των συνεργατών του (2007), γυναίκες ηλικίας περίπου 68 ετών μέσω χορού τύπου jazz, βελτίωσαν την αισθητηριακή οργάνωση, τα επίπεδα κατάθλιψης και βοηθήθηκαν στην περίοδο της εμμηνόπαυσης.

Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσω βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων-χορευτών αφού αποτελεί μία μορφή αερόβιας άσκησης, με την έντασή της να τοποθετείται στα προκαθορισμένα όρια που έχει μία αερόβια άσκηση (Πίτσι, Τοκμακίδης, Σερμπέζης, & Γουλιμάρης, 2008). Επίσης, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συμβάλλει, σύμφωνα με σχετικά πρόσφατα δεδομένα, στη δυναμική και στατική ισορροπία υγιών ενηλίκων μέσης ηλικίας (Sofianidis, Hatzitaki, Douka, & Grouios, 2009). Φαίνεται ακόμη ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να επηρεάσει και άλλες παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής υγείας ατόμων με προβλήματα υγείας, αφού βρέθηκε ότι σε άτομα με καρκίνο του στήθους, η παρέμβαση που περιελάμβανε ελληνικό παραδοσιακό χορό συνέβαλε στη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας, την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ περιορίστηκαν τα συμπτώματα κατάθλιψης (Καλτσάτου, Μαμελέζη, & Δούκα, 2010).

Η σημασία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού όμως, παρουσιάζεται και στην ψυχική υγεία, καθώς ερευνητικά δεδομένα από τον ελληνικό χώρο αναφέρουν ότι ο παραδοσιακός χορός μείωσε το μεταβατικό άγχος και βελτίωσε την κατάσταση διάθεσης των συμμετεχόντων (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης & Αργυριάδου, 2005). Παρόμοια αποτελέσματα, δείχνουν τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και ικανοποίησης όλων των παραγόντων που αποτελούν την ποιότητα ζωής ηλικιωμένων γυναικών μέσα από τη συμμετοχή τους σε παραδοσιακούς χορούς (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου, & Καμπίτσης, 2002).

Η σημασία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού ωστόσο, παρουσιάζεται και στην ψυχική υγεία, καθώς σε έρευνες που έγιναν στον ελληνικό χώρο βρέθηκε ότι ο παραδοσιακός χορός μείωσε το μεταβατικό άγχος και βελτίωσε την κατάσταση διάθεσης των συμμετεχόντων (Παπαϊωάννου κ.ά., 2005). Παρόμοια αποτελέσματα, δείχνουν τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και ικανοποίησης σχεδόν όλων των παραγόντων που συντελούν την ποιότητα ζωής ηλικιωμένων γυναικών μέσα από τη συμμετοχή τους σε παραδοσιακούς χορούς (Κωνσταντινίδου κ.ά., 2002). Χρειάζεται όμως να πραγματοποιηθεί επιπλέον έρευνα, ώστε να διαπιστωθούν οι επιδράσεις του Ελληνικού παραδοσιακού χορού σε σχέση με άλλης μορφής άσκηση, αλλά και με άλλα είδη χορού παγκοσμίως.

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να διαπιστωθεί αν η συμμετοχή ενηλίκων σε παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής ενηλίκων, καθώς και να ελεγχθεί αν αυτή η διαφοροποίηση επηρεάζεται από την ηλικία. Επειδή ο παραδοσιακός χορός αντιμετωπίζεται ως είδος άσκησης χρησιμοποιούνται δύο ομάδες ελέγχου, άτομα που συμμετέχουν σε άλλα είδη άσκησης και άτομα που δεν συμμετέχουν καθόλου σε άσκηση. Υποθέσαμε ότι οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες δύο ομάδες, ενώ οι νεώτεροι συμμετέχοντες θα έχουν γενικά καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τους μεγαλύτερους. Υποθέσαμε ακόμη ότι θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ποιότητα ζωής, που θα αποδίδεται στο καλύτερο σκορ των μεγαλύτερων ατόμων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 300 άτομα (90 άντρες, 210 γυναίκες) ηλικίας 20-64 ετών που επιλέχθηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδος, κυρίως Τρίκαλα Θεσσαλίας, Αυλώνας και Καπανδριτή Αττικής, Σχηματάρι Βοιωτίας. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες 20-44 και 45-64 ετών, οι οποίες αντιστοιχούν στις ηλικιακές κατηγορίες νεαροί ενήλικες και ενήλικες αντίστοιχα (Spirduso, 1997). Κάθε ηλικιακή κατηγορία περιελάμβανε 3 ομάδες, μία πειραματική ομάδα - οι χορευτές - δηλαδή άτομα τα οποία συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για τουλάχιστον τους τελευταίους 15 μήνες, και 2 ομάδες ελέγχου: α) τους ασκούμενους άτομα που συνήθιζαν να γυμνάζονται συστηματικά, και β) τους μη ασκούμενους που δεν γυμνάζονταν καθόλου. Έγινε προσπάθεια κατά τη συλλογή του δείγματος ώστε οι ασκούμενοι και μη ασ-

κούμενοι να είναι περίπου ισάριθμοι με τους χορευτές από κάθε περιοχή και όλες οι ομάδες να είναι ισάριθμες και να υπάρχει ίση αντιπροσώπευση ανδρών-γυναικών. Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή των ανδρών και γυναικών του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα, ενώ στον Πίνακα 2 φαίνονται δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος που αφορούν στην ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και τη συστηματική συμμετοχή στον παραδοσιακό χορό, ανάλογα με την κατανομή τους στις ηλικιακές κατηγορίες και τις ομάδες φυσικής δραστηριότητας.

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα.

		Άντρες N=90	Γυναίκες N=210	Σύνολο N=300
20-44 Ετών N=150	Χορευτές	v=16	v=34	v=50
	Ασκοούμενοι	v=16	v=34	v=50
	Μη ασκούμενοι	v=15	v=35	v=50
45-64 Ετών N=150	Χορευτές	v=13	v=37	v=50
	Ασκοούμενοι	v=15	v=35	v=50
	Μη ασκούμενοι	v=15	v=35	v=50

Πίνακας 2. Ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και χορευτική εμπειρία, ανάλογα με την κατανομή τους στις ομάδες και τις ηλικιακές κατηγορίες

		Χορευτές		Ασκοούμενοι		Μη ασκούμενοι	
		M	SD	M	SD	M	SD
Νεότεροι 20-44	Ηλικία	29.24	6.25	30.09	7.06	30.44	6.32
	Εκπαίδευση	13.96	3.19	15.02	1.77	15.2	1.58
	Έτη ως χορευτής	7.32	5.73	.00	.00	.00	.00
Μεγαλύτεροι 45-64	Ηλικία	55.27	6.28	54.19	6.47	53.37	8.79
	Εκπαίδευση	10.76	3.68	12.92	3.44	12.9	3.74
	Έτη ως χορευτής	4.2	2.26	.00	.00	.00	.00
Σύνολο	Ηλικία	42.38	14.49	42.51	13.85	41.9	13.81
	Εκπαίδευση	12.35	3.79	13.94	2.94	14.05	3.08
	Έτη ως χορευτής	5.74	4.59	.00	.00	.00	.00

Όργανα Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF36, το οποίο θεωρείται ένα διεθνώς αναγνωρισμένο έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής (Ware & Sherbourne, 1992) και έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε όπως έχει προσαρμοστεί για την ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Αποτελείται από 36 ερωτήσεις που κατανέμονται σε οκτώ παράγοντες: Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αποτελούν το μέρος του ερωτηματολογίου που αφορά στη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες αφορούν στην Ψυχική Υγεία.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε πρώτα στους χορευτές και μετά σε ασκούμενους και μη ασκούμενους. Οι συναντήσεις τόσο με τους χορευτές όσο και με τους ασκούμενους έγιναν στο χώρο όπου γίνονταν τα μαθήματα χορού και στο χώρο γύμνασης αντίστοιχα. Οι μη ασκούμενοι εντοπίστηκαν μετά από συνεννόηση με τους χορευτές και τους ασκούμενους σε κοινούς χώρους συνάντησης και στα σπίτια τους. Σε όλους δίνονταν οι οδηγίες την ώρα που τους δινόταν και το ερωτηματολόγιο. Ακολουθούσε κάποιο μικρό χρονικό διάστημα 5-10 λεπτών για πιθανές απορίες. Όλοι επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο σε επόμενο ραντεβού μετά από συνεννόηση.

Στατιστική ανάλυση

Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (SF36) ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε διπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι οκτώ παράγοντες του SF-36. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (20-44 ετών, 45-64 ετών) και η ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησαν μονομεταβλητά τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ηλικίας και της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε παράγοντα, ενώ για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το posthoc τεστ του Bonferroni.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις τρεις ομάδες και τις δύο ηλικιακές κατηγορίες.

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
20-44 ετών	Φυσική Λειτουργικότητα	92.3	24.14	91.8	10.73	86.76	34.55	90.26†	25.14
	Φυσικός Ρόλος	88	28.87	79.5	34.14	77.94	44.34	81.79	35.47
	Σωματικός Πόνος	84.08	21.33	71.9	27.32	71.65	26.20	75.85	25.59
	Γενική Υγεία	50.5	11.32	71.5	14.81	70	23.58	73.97*	17.9
	Ζωτικότητα	70.3	17.71	63.9	18.66	57.45	25.74	63.84	21.56
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	27	11.99	24.79	13.48	22.33	16.28	24.69†	14.09
	Συναισθηματικός Ρόλος	80.02	27.82	61.42	38.35	53.57	45.31	64.93**	39.26
	Πνευματική Υγεία	74.4	25.41	63.77	19.22	56.94	26.16	64.98	24.74
45-64 ετών	Φυσική Λειτουργικότητα	85.88	15.99	76.76	19.31	77.75	19.63	80.13†	18.71
	Φυσικός Ρόλος	92.65	29.28	80.88	24.28	77.45	37.5	83.66	31.32
	Σωματικός Πόνος	89.02	16.36	77.16	17.66	68.55	30.52	78.24	23.83
	Γενική Υγεία	73.24	15.07	71.35	15.32	65.41	19.02	70.00*	16.79
	Ζωτικότητα	70.49	17.64	65	17.09	55.99	25.6	63.82	21.21
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	33.02	10.14	29.06	10.44	28.25	13.31	31.11†	11.5
	Συναισθηματικός Ρόλος	92.84	19.19	68.71	33.64	66.04	37.46	70.43**	36.68
	Πνευματική Υγεία	70.90	17.42	62.51	23.36	59.14	23.78	64.18	22.13
Σύνολο	Φυσική Λειτουργικότητα	89.06	20.59	84.21	17.32	82.25	28.32	85.16	22.68
	Φυσικός Ρόλος	90.35*	27.15	80.2	29.43	77.7*	40.86	82.73	33.40
	Σωματικός Πόνος	86.57**†	19.05	74.55**	22.99	70.1†	28.34	77.05	23.83
	Γενική Υγεία	76.83†	13.77	71.43	14.99	67.71†	21.44	71.97	17.44
	Ζωτικότητα	70.4†	17.59	64.46*	17.80	56.72†.*	25.54	64.45	17.8
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	30.04*	11.45	26.94	12.17	25.29*	15.09	27.42	13.11
	Συναισθηματικός Ρόλος	86.5†	24.6	65.1†	36.05	59.80†	41.83	70.43	36.68
	Πνευματική Υγεία	72.63*,†	21.71	63.13*	21.31	58.04†	24.9	64.58	23.43

*p<.05, ***p<.01, †p<.001

Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 3 φαίνονται οι μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της ποιότητας ζωής των τριών ομάδων, στις δυο ηλικιακές κατηγορίες. Εκτελέστηκε διπλευρή πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία), ως προς την ηλικία (20-44, 45-64) και την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία ($Wilk's \Lambda=0.84$, $F_{8,291} = 6.87$, $p < .01$, $\eta^2=1.59$) και την ομάδα ($Wilk's \Lambda=0.83$, $F_{16,582} = 3.49$, $p < .01$, $\eta^2=0.87$), ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία ($Wilk's \Lambda=0.96$, $F_{16,582}=0.75$, $p > .05$, $\eta^2=0.02$).

Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της ηλικίας για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ($F_{1,485} = 16.16$, $p < .001$, $\eta^2= 0.51$), Γενική Υγεία, ($F_{1,485}=4.21$, $p < .05$, $\eta^2=0.14$), Κοινωνική Λειτουργικότητα ($F_{1,485}=13.61$, $p < .001$, $\eta^2=13.61$) και Συναισθηματικό Ρόλο ($F_{1,485}=13.61$, $p < .01$, $\eta^2=0.24$). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3 για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα και Γενική Υγεία τα άτομα κάτω των 44 ετών είχαν καλύτερα σκορ από τα μεγαλύτερα άτομα. Ενώ για τους παράγοντες Κοινωνική Λειτουργικότητα και Συναισθηματικό Ρόλο τα άτομα άνω των 44 ετών είχαν καλύτερα σκορ από τα νεότερα.

Βρέθηκε ακόμη, σημαντική επίδραση της ομάδας για το Φυσικό Ρόλο ($F_{2,485}=2.58$, $p < .05$, $\eta^2=0.27$), το Σωματικό Πόνο ($F_{2,584}=12.97$, $p < .001$, $\eta^2=0.8$), τη Γενική Υγεία ($F_{2,584}=7.46$, $p < .01$, $\eta^2=0.48$), τη Ζωτικότητα ($F_{2,584}= 11.08$, $p < .001$, $\eta^2=0.69$), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ($F_{2,584}=3.56$, $p < .05$, $\eta^2=0.23$), το Συναισθηματικό Ρόλο ($F_{2,584}=16.78$, $p < .001$, $\eta^2=1.01$) και την Πνευματική Υγεία ($F_{2,584}=10.74$, $p < .001$, $\eta^2=0.67$).

Από τα post-hoc τεστ βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά το Φυσικό Ρόλο από τους μη ασκούμενους ($MD=12.65$, $p < .05$). Στον παράγοντα που αφορά το Σωματικό Πόνο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ και από τους ασκούμενους ($MD=12.02$, $p < .01$) και από τους μη ασκούμενους ($MD=16.48$, $p < .001$). Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Γενική Υγεία από τους μη ασκούμενους ($MD=9.13$, $p < .001$).

Στην κλίμακα της Ζωτικότητας σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους είχαν τόσο οι χορευτές ($MD=13.68$, $p < .001$) όσο και οι ασκούμενοι ($MD=7.74$, $p < .05$). Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά την Κοινωνική Λειτουργικότητα από τους μη ασκούμενους ($MD=4.74$, $p < .05$). Στις κλίμακες που αφορούν το Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική Υγεία οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ και από τους μη ασκούμενους ($MD=26.7$, $p < .001$, και $MD=14.59$, $p < .001$ αντίστοιχα), καθώς και από τους ασκούμενους ($MD=21.4$, $p < .001$ και $MD=9.5$, $p < .05$ αντίστοιχα).

Συζήτηση και Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση των παραγόντων της ποιότητας ζωής ανάλογα με την ηλικία και τη συμμετοχή σε μαθήματα παραδοσιακού χορού. Ερευνήθηκαν παράγοντες που συνδέονται με την ποιότητα ζωής και επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι χορευτές είχαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες από τους μη ασκούμενους, με μόνη εξαίρεση τον παράγοντα της φυσικής λειτουργικότητας, για τον οποίο δεν βρέθηκε κάποια διαφορά. Σε ορισμένους παράγοντες - Σωματικό Πόνο, Συναισθηματικό Ρόλο και Πνευματική Υγεία - οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά και από τους ασκούμενους. Όσον αφορά την ηλικία, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές όχι όμως μόνο προς όφελος των νεότερων, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις και προς όφελος των μεγαλύτερων.

Συγκεκριμένα, βρέθηκε πως τα άτομα μικρότερης ηλικίας είχαν καλύτερη Φυσική Λειτουργικότητα και Γενική Υγεία από τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Για την Κοινωνική Λειτουργικότητα και το Συναισθηματικό Ρόλο οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους. Πιθανή αιτιολόγηση για τα παραπάνω είναι το γεγονός ότι οι νεότεροι άνθρωποι έχουν λιγότερα προβλήματα υγείας από τους μεγαλύτερους, κάτι σημαντικό για τη φυσική λειτουργικότητα και γενική υγεία του ατόμου. Από την άλλη πλευρά οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχοντας περισσότερες εμπειρίες από τη ζωή τους, έχουν καλύτερα επίπεδα σε συναισθηματικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Ο χορός είναι μία φυσική κίνηση που εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής και αποτελεί μια

δραστηριότητα ζωής. Τα άτομα που αγαπούν το χορό συμμετέχουν σε αυτόν για πάντα και υπό την έννοια αυτή πραγματοποιούνται σημαντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Birkel, 1998). Επομένως, ο χορός σύμφωνα με τον Birkel (1998), είναι μια ψυχική εμπειρία με πολλά φυσικά οφέλη. Αν αναλύσουμε παρακάτω τα στοιχεία που μας έδωσε η παρούσα έρευνα μάλλον θα συμφωνήσουμε με την προαναφερθείσα πρόταση.

Τα φυσικά οφέλη του χορού αντανακλούν στους παράγοντες τους SF-36 που αποτελούν τη Σωματική Υγεία. Στην παρούσα έρευνα για το Σωματικό Πόνο βρέθηκε σημαντική διαφορά των χορευτών από τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να έχουν τα καλύτερα σκορ. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με τις περισσότερες έρευνες σε θέματα χορού, όπως στην έρευνα των Hui, Chui, και Woo, (2008), όπου συμμετέχοντες σε μαθήματα χορού για 12 εβδομάδες μείωσαν το σκορ του παράγοντα του Σωματικού Πόνου στο SF-36 από 78.67 σε 67.92 σε σχέση με μη χορευτές, ενώ αντίθετα για τους μη χορευτές η μέση τιμή αυξήθηκε από 74.62 σε 81. Σε άλλες έρευνες βέβαια έχει διαπιστωθεί ότι συμμετέχοντες και σε άλλα είδη φυσικής δραστηριότητα είχαν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού πόνου σε σχέση με άτομα που δε συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας ή η συμμετοχή τους ήταν ανεπαρκής (Li, Lu, & Wang, 2009). Στην παρούσα έρευνα όμως αν και οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα σκορ από τους μη ασκούμενους, οι διαφορές αυτές δεν έφτασαν το επίπεδο σημαντικότητας. Φαίνεται λοιπόν ότι η συμμετοχή σε παραδοσιακό χορό μειώνει το σωματικό πόνο των συμμετεχόντων. Εδώ είναι σημαντικό να αναφερθεί, πως οι συμμετέχοντες χορευτές της παρούσας έρευνας ανέφεραν ότι, παρά τους πιθανούς τραυματισμούς που μπορεί να έχουν, όπως για παράδειγμα στο μηνίσκο, δεν σταματούν την ενασχόληση τους με τον παραδοσιακό χορό και η πιο πιθανή εξήγηση γι' αυτό είναι η ευχαρίστηση που παίρνουν οι χορευτές από τη διαδικασία του χορού.

Στους άλλους δύο παράγοντες που περιλαμβάνονται στο μέρος της Σωματικής Υγείας του SF-36, τον Φυσικό Ρόλο και τη Γενική Υγεία, οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά από τους μη ασκούμενους, αλλά από τους ασκούμενους δεν διέφεραν σημαντικά παρόλο που είχαν καλύτερα σκορ. Για τη γενική υγεία, οι χορευτές παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες και σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Ανάλογα είναι και τα ευρήματα στην έρευνα των Hui και των συνεργατών του (2008), στην οποία συμμετέχοντες σε χορό βελτίωσαν τα επίπεδα της γενικής υγείας από 65.48 σε 72.13 μέσα σε διάστημα 12 εβδομάδων σε σχέση με μη συμμετέχοντες σε χορό των οποίων η βελτίωση ήταν σχεδόν ανύπαρκτη ($M=0.36$). Λαμβάνοντας υπ' όψιν την άποψη ότι χορός παρέχει τα οφέλη της άσκησης, όπως βελτιωμένη γενική υγεία, ευεξία και συντονισμό (Medicom Incorporation, 2004), οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι ο χορός είναι μια φυσική δραστηριότητα που συντελεί όχι μόνο σε καλή γενική υγεία, αλλά και στην καλή ανταπόκριση στις απαιτήσεις της εργασίας και της καθημερινής ζωής με τρόπο αντίστοιχο με την άσκηση.

Σε όλους τους παράγοντες που αποτελούν την Ψυχική Υγεία του SF-36, οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά από τους μη ασκούμενους, ενώ σε δύο από αυτούς τους παράγοντες, τον Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική Υγεία, υπερείχαν σημαντικά και από τους ασκούμενους. Πιο συγκεκριμένα, στη ζωτικότητα οι μη ασκούμενοι βρέθηκε να έχουν σημαντικά χαμηλότερο σκορ από τις δύο άλλες ομάδες, χορευτές και ασκούμενους. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα και σε αντίστοιχη έρευνα, όπου τα άτομα που δε συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας είχαν χαμηλότερα επίπεδα ζωτικότητας σε σχέση με εκείνα που συμμετείχαν (Li et al., 2009). Κάτι ανάλογο φάνηκε και σε άλλη έρευνα, όπου ηλικιωμένοι που συμμετείχαν σε χορό, δήλωναν ότι θεωρούσαν πως είναι πιο ενεργοί από γνωστούς τους που δεν συμμετείχαν σε χορό, είχαν αίσθηση επίτευξης και ολοκλήρωσης και καθόριζαν την υγεία τους με θετικούς όρους (Ransford & Palisi, 1996). Τα ευρήματα αυτά οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η φυσική δραστηριοποίηση είναι καθοριστική για την αίσθηση της ζωτικότητας ή θα μπορούσαμε να πούμε για την αίσθηση της ζωντάνιας και ενεργητικότητας των ατόμων.

Όσο αφορά την κοινωνική λειτουργικότητα και πάλι οι χορευτές είχαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες, με σημαντική υπεροχή των χορευτών από τους μη ασκούμενους. Τα μαθήματα χορού αποτελούν μέρος συνάντησης αλλά και δημιουργίας νέων φίλων σε όλες τις ηλικίες, όμως ο χορός από μόνος του και κυρίως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα κοινωνικό γεγονός. Η κοινωνικότητα που παρουσιάζεται στη διαδικασία του χορού, αποτελεί την έκφραση ολόκληρης της ομάδας-κοινότητας και περιλαμβάνει έντονη ομαδική συμπεριφορά ανεξάρτητα από την κοινωνική και οικονομική θέση του κάθε ατόμου (O'Connor, 1997; Turner, 1974). Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε και από το συλλογικό πνεύμα που χαρακτηρίζει τις ομάδες χορού ώστε να συνεργαστούν αποτελεσματικά. Η έννοια της ομάδας δεν μπορεί να εκφραστεί με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο, προφορικά ή γραπτά. Αποτελεί ένα χαρακτηριστικό που όπως αναφέρουν οι Cooper και Thomas (2002), διαπερνά τη συνείδηση των χορευτών και επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά τους, τόσο μέσα στον

ίδιο το χορό αλλά και στη ζωή τους γενικότερα, κάτι που δεν μπορεί να επιτευχθεί με τη συμμετοχή απλά και μόνο σε προγράμματα άσκησης.

Για το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία βρέθηκε σημαντική υπεροχή της ομάδας των χορευτών από τις άλλες δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με άλλες έρευνες, όπου συμμετέχοντες σε μαθήματα χορού βελτίωσαν το σκορ τους στο συναισθηματικό ρόλο σε σχέση με μη χορευτές (Hui et al., 2008). Φαίνεται ότι η ευχαρίστηση που παίρνουν οι συμμετέχοντες από το χορό, αλλά και όλη η διαδικασία τους παρέχει όχι μόνο την προσωπική γύμναση και τη φυσική κατάσταση, αλλά επίσης συμβάλλει καθοριστικά στις κοινωνικές τους συναναστροφές και την ψυχική τους υγεία. Ο χορός επομένως, συμβάλλει ακόμα περισσότερο από άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης τόσο σε σωματικούς όσο και σε ψυχολογικούς-συναισθηματικούς - κοινωνικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

Από τα ευρήματα αυτής της έρευνας φαίνεται ότι μέσα από τη δραστηριότητα του χορού υπάρχει μια αλληλεπίδραση ψυχής και σώματος σε συνδυασμό με κοινωνικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά. Έτσι, φτάνουμε στο συμπέρασμα πως ο χορός δεν είναι απλώς ένα είδος φυσικής δραστηριότητας με το οποίο μπορούμε να βελτιώσουμε κάποια χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα. Είναι ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, που μέσα από την εφαρμογή του το άτομο ευχαρισιέται τη διαδικασία, διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά του, γνωρίζει άλλα άτομα αναπτύσσοντας κοινωνικές σχέσεις και συμβάλλει στη ζωτικότητα του. Αν και ο χορός θεωρείται από πολλούς σαν ένα είδος άσκησης με κύριο σκοπό τη δημιουργία και διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας, από την παρούσα έρευνα βλέπουμε πως αποτελεί ένα σύνθετο είδος άσκησης που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων γενικότερα.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο χορός από μόνος του αποτελεί για τα ελληνικά δεδομένα ένα ευχάριστο κοινωνικό γεγονός στο οποίο συμμετέχουν άνθρωποι όλων των ηλικιών, από μηνών στην αγκαλιά ενός συγγενικού προσώπου, μέχρι τα βαθιά γεράματα. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια άνθρωποι από όλο τον κόσμο εκφράζουν το ενδιαφέρον τους για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, ανεξάρτητα με το αν γνωρίζουν τα ελληνικά έθιμα ή όχι. Από την παρούσα έρευνα είναι προφανής η θετική διαφοροποίηση της ποιότητας ζωής συμμετεχόντων σε παραδοσιακό χορό σε σχέση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας, όπως η γυμναστική σε γυμναστήριο, το τρέξιμο, το περπάτημα. Ο παραδοσιακός χορός μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα από άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Τα στοιχεία αυτά, ίσως πρέπει να μας κάνουν να ερευνήσουμε την αξία του ελληνικού παραδοσιακού χορού από όλες τις πλευρές και να σκεφτούμε μήπως πρόκειται για ένα θησαυρό που στην ουσία δεν ξέρουμε ότι έχουμε.

Βιβλιογραφία

- Alpert, P. T., Miller, S. K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., et al. (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.
- Alricsson, M., Harms-Ringdahl, K., Eriksson, K., & Werner, S. (2003). The effect of dance training on joint mobility, muscle flexibility, speed and agility in young cross country skiers: A prospective controlled intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13, 237-243.
- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., & Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research*, 8, 1959-1965.
- Αντωνακούδης, Γ.Χ. & Αντωνακούδης, Χ.Γ. (2003). Η αντιαθηρωματική δράση της άσκησης. *ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΑ*, 71, 3-11.
- Berrol, F.C., Wee, L.O., & Katz, S.S., (1997). Dance/movement therapy with older adult who have sustained neurological insult: a demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19, 135-160.
- Birkel, D.A.G. (1998). Aging brain, aging mind: Activities for the older adult: Integration of the body and the mind. *JOPERD*, 69, 23-28.
- Cheema, B.S.B. & Gaul, C.A. (2006). Full-body exercise training improves fitness and quality of life in survivors of breast cancer. *Journal of Strength and Conditioning Research* 20, 14-21.
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old

- gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.
- Federici, A., Bellagamba, S., & Rocchi, M.B. (2005). Does dance-based training improve balance in adult and young old subjects? A pilot randomized controlled trial. *Aging Clinical and Experimental Research*, 17, 385-389.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48, 630-650.
- Haboush, B.A., Floyd, M., Caron, J., LaSota, M., & Alvarez, K. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study Amanda. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 89-97.
- Hui, E., Chui, B.T., & Woo, J. (2008). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, 45-50.
- Judge, J.O., (2003). Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 150-156
- Koch, S.C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts Psychotherapy*, 34, 340-349.
- Krawczynski, M. & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity program for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57-63.
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2010). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 20, 1-6.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Άθληση*, 1, 37-49.
- Li, G. S.-F., Lu, F. J. H., & Wang, A. H.-H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science Fitness*, 7, 55-63.
- Mazczuk, M. (1987). Ο ρόλος του λαϊκού χορού στη ζωή του ανθρώπου στη φάση του σύγχρονου πολιτισμού μας. *Πρακτικά 1ου Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού* (σελ. 127-131). Λάρισα, Ελλάδα: ΔΟΛΤ.
- McNeill, W.H. (1995). *Marching Together in Time: Dance and Drill in Human History*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Medicomm Incorporation (2004). *Dance therapy- Alternative medicine*. Retrieved from <http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/dance.htm>
- Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2008). Χορός, ηλικιωμένα άτομα και ψυχοσωματική υγεία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 222-231.
- Μουσουλή, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Κρητικός, Α. (2005). Ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης σε ασθενείς με καρδιοπάθεια. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 156-168.
- Ο' Connor, B. (1997). Safe sets: Woman, dance and communitas. In H.Thomas (Eds.), *Dance in theCity* (pp. 149-172). London: Macmillan.
- Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 11-30.
- Παπαϊωάννου, Χ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 13^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, 39, 263.
- Πίκουλα, Ι., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Παραδοσιακός χορός και υποκειμενική σωματική υγεία. *8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή*, 8-10/4, Θεσσαλονίκη.
- Πίτση, Α., Σμήλιος, Η., Τοκμακίδης, Σ.Π., Σερμπέζης, Β., & Γουλιμάρης, Δ. (2008). Καρδιακή συχνότητα και πρόσληψη οξυγόνου ατόμων μέσης ηλικίας κατά την εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 329-339.
- Ransford, H.E., & Palisi, J.B. (1996). Aerobic exercise, subjective health and psychological well-being with in age and gender subgroups. *Social Science & Medicine* 42, 1555-1559.
- Sandel, S.L., Judge, J.O., Landry, N., Faria, L., Ouellette, R., & Majczak, M. (2005). Dance and movement program improves quality-of life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nursing* 4, 301-309.
- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaichi, M., Nho, H., et al. (2002). Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and Ageing*, 31, 261-266.
- Spiriduso, W.W. (1997). Motor performance, adaptation, and learning in old age: Intro-

- duction. In G. Huber (Ed.), *Healthy aging, Proceedings from the Fourth International Congress of Physical Activity, Aging and Sports*. (pp. 104-109). Hamburg, Germany: Health Promotion Publications.
- 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 & Physical Activity, 17*, 167-180.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. [http://www.xristodouli-](http://www.xristodouli-di.gr/prodinfo.asp?id=880&cat=124)
- [di.gr/prodinfo.asp?id=880&cat=124](http://www.xristodouli-di.gr/prodinfo.asp?id=880&cat=124)
- Turner, V. (1974). *Dramas, Fields and Metaphors: Symbolic Action in Human Society*. New York: Cornell University Press.
- Ware, J.E. & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care, 30*, 473-483.
- Wikstrom, B.M. (2004). Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing, 30*, 30-36.

