



# ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ανθρωπιστική κατεύθυνση

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ  
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΕ  
ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.  
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.**

**Αχλαδή Ειρήνη,  
Καρφής Βασίλειος,  
Κουτσούμπα Ι. Μαρία**

**Η βιβλιογραφική αναφορά του άρθρου αυτού είναι:**

Αχλαδή, Ε., Καρφής, Β., & Κουτσούμπα, Ι. Μ. (2023). Η επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας. *Κινησιολογία, Ανθρωπιστική κατεύθυνση*, 10(1), 1-19.

# THE IMPACT OF DANCE AND GREEK TRADITIONAL DANCE ON ANXIETY AND STRESS IN THE ELDERLY. A LITERATURE REVIEW STUDY

**Achladi Eirini<sup>1</sup>, Karfis Vasileios<sup>1</sup>, Koutsouba I. Maria<sup>1</sup>**

1. School/Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

## Abstract

---

The elderly represent a gradually growing group of our population nowadays. Among the health problems they are facing, they have to cope with anxiety and stress too. In the literature, the benefits of exercise and especially those of dance to mental health and specifically to anxiety and stress are highlighted. The aim of the study was to review the literature regarding the effects of Greek traditional dance and other dance genres on anxiety and stress in the elderly. Literature review was conducted on the databases SPORTDiscus, PubMed, Scopus, Google Scholar and DOAJ, by using key-words regarding: a) dance, such as 'dance', 'traditional dance' and 'Greek traditional dance', b) anxiety and stress, such as 'anxiety', 'stress', and c) the elderly, such as 'elderly' or/and 'older people'. Fourteen studies met the study criteria. From these studies, eleven concerned other dance genres apart from Greek traditional dance and the three Greek traditional dance. Based on the results, it is concluded that dance can be used adjunctly for the management of anxiety and stress in older people, regardless their physical and mental health, constituting a way to relax and escape from the problems they face. However, future research is needed to investigate whether other dance genres could have positive effect on both anxiety and stress in the elderly, as well as a comparative study of Greek traditional dance with other dance genres.

**KEY WORDS:** mental health, anxiety disorders, exercise, third age, aging

# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Αχλαδή Ειρήνη<sup>1</sup>, Καρφής Βασίλειος<sup>1</sup>, Κουτσούμπα Ι. Μαρία<sup>1</sup>

1. Σχολή/Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

## Περίληψη

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μία βαθμιαία αυξανόμενη ομάδα του πληθυσμού μας στη σύγχρονη εποχή. Μεταξύ των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζουν, καλούνται να διαχειριστούν το άγχος και το στρες που βιώνουν. Στη βιβλιογραφία τονίζονται τα οφέλη της άσκησης και ειδικότερα του χορού στην ψυχική υγεία του ανθρώπου και συγκεκριμένα στο άγχος και το στρες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση μελετών σχετικά με την επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού καθώς και άλλων ειδών χορού στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας. Για τον σκοπό αυτό, έγινε αναζήτηση πειραματικών ερευνών στις ηλεκτρονικές βάσεις SPORTDiscus, PubMed, Scopus, Google Scholar και DOAJ, με τη χρήση λέξεων-κλειδιά σχετικά με: α) τον χορό, όπως 'dance', «χορός», 'traditional dance', «παραδοσιακός χορός», 'Greek traditional dance', β) το άγχος και το στρες, όπως 'anxiety', «άγχος», 'stress', «στρες», και γ) τους ηλικιωμένους, όπως 'elderly' ή/και 'older people', «ηλικιωμένοι». Δεκατέσσερις μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια που τέθηκαν. Από αυτές, οι 11 αφορούσαν άλλα είδη χορού εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού, και οι υπόλοιπες 3 σχετιζόνταν με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώνεται ότι ο χορός μπορεί να λειτουργήσει επικουρικά στη διαχείριση του άγχους και του στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας, ανεξάρτητα από τη σωματική και ψυχική κατάστασή τους, αποτελώντας ένα μέσο εκτόνωσης και διαφυγής από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Κρίνεται, όμως, επιτακτική η ανάγκη για μελλοντική έρευνα και συγκεκριμένα εάν περισσότερα είδη χορού θα μπορούσαν να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα, συνδυαστικά στο άγχος και το στρες, στους ηλικιωμένους, καθώς και η συγκριτική μελέτη του ελληνικού παραδοσιακού χορού με κάποιο άλλο είδος χορού.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** ψυχική υγεία, αγχώδεις διαταραχές, άσκηση, τρίτη ηλικία, γήρανση

## Εισαγωγή

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Ως ηλικιωμένοι ορίζονται οι άνθρωποι με ηλικία 65 ετών και άνω (OECD, 2023). Το ζήτημα της τρίτης ηλικίας, και κατ' επέκταση και της γήρανσης, απασχολούσε και αναμένεται να απασχολήσει ποικιλοτρόπως και τα επόμενα χρόνια τη διεθνή κοινότητα, επιστημονική ή μη. Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητη η διασαφήνιση του όρου 'γήρανση', ο οποίος σε βιολογικό επίπεδο «προκύπτει από τις συνέπειες της συσσώρευσης μίας ευρείας ποικιλίας μοριακών και κυτταρικών βλαβών που εμφανίζονται με την πάροδο του χρόνου» (WHO, 2015, σ. 225). Με βάση τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (World Health Organization [WHO], 2022), η ποσοστιαία αύξηση των ανθρώπων 60 ετών και άνω επίκειται να είναι σχεδόν διπλάσια, από το 12% στο 22%, αναφορικά με την περίοδο από το 2015 μέχρι το 2050. Από τα παραπάνω, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα της συγκεκριμένης ομάδας του πληθυσμού, παράδειγμα της οποίας αποτελεί και η παρούσα εργασία. Η γήρανση παραπέμπει κυρίως στην αρνητική πλευρά της τρίτης ηλικίας, όπου παρατηρούνται διάφορα προβλήματα υγείας. Ενδεικτικά στη βιβλιογραφία αναφέρονται προβλήματα, όπως καρδιαγγειακά, αναπνευστικά (Hampton et al., 1997), καρκίνος (Beers & Jones, 2007), άνοια (WHO, 2018), κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές (WHO, 2015) και άλλα.

Ειδικότερα, όσον αφορά τις αγχώδεις διαταραχές, αυτές προκύπτουν από τη μη σωστή διαχείριση του άγχους, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται η καθημερινή λειτουργικότητα και η συναισθηματική ηρεμία του ανθρώπου και που μπορεί να οδηγήσουν σε παθολογία και συγκεκριμένα σε αγχώδη διαταραχή (Θεοδωράκης και συν., 2013). Σύμφωνα με το Εγχειρίδιο Διαγνωστικών και Στατιστικών Διανοητικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 [DSM-5]) (American Psychiatric Association [APA], 2013), οι αγχώδεις διαταραχές χαρακτηρίζονται από υπερβολικό φόβο, ανησυχία και σχετικές διαταραχές της συμπεριφοράς. Κοινά κριτήρια που παρατηρούνται στις διαγνώσεις των αγχωδών διαταραχών είναι η αρνητική διάσταση του στρες (distress), η σωματική εκδήλωση φόβου, η ανησυχία και η αποφυγή του ερεθίσματος που προκαλεί άγχος (Giacobbe & Flint, 2018). Βάσει του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2017), οι αγχώδεις διαταραχές εμφανίζονται σε ποσοστό 3,8% στους ηλικιωμένους. Ωστόσο, υπογραμμίζεται ότι κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19, οι ηλικιωμένοι αντιμετώπισαν πολύ στρες (Ahmadi et al., 2023), καθώς και άγχος θανάτου (Khademi et al., 2021).

Στη βάση των παραπάνω, η αντιμετώπιση του άγχους και του στρες στην τρίτη ηλικία φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Με γνώμονα αυτό, η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στην αρνητική διάσταση του στρες και το άγχος. Το στρες ορίζεται ως «μη ειδική απόκριση στο σώμα σε οτιδήποτε του απαιτηθεί (Selye, 1976, σ. 15), ενώ το άγχος ως «το να έρχεται κανείς αντιμέτωπος με αβέβαιο, υπαρξιακό κίνδυνο» (Lazarus, 2000a). Αναφορικά με το άγχος, αυτό διακρίνεται σε άγχος κατάστασης (state anxiety) που αναφέρεται σε «μία συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υποκειμενικά, συνειδητά αντιλαμβανόμενα συναισθήματα ανησυχίας και έντασης, συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με δραστηριοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος» (Spielberger, 1966, σ. 17) και σε άγχος προδιάθεσης (trait anxiety) που αναφέρεται «σε μία επίκτητη συμπεριφορική τάση ή προδιάθεση που προϋδεάζει το άτομο να αντιλαμβάνεται ως απειλητικές ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων που αντικειμενικά δεν είναι επικίνδυνες» (Spielberger, 1966, σ. 17).

Πέρα των φαρμακευτικών παρεμβάσεων, στη βιβλιογραφία απαντώνται και μη φαρμακευτικές αγωγές ως συνήθεις τρόποι αντιμετώπισης, όπως είναι η γνωστικο-συμπεριφορική θεραπεία (Giacobbe & Flint, 2018), η φυσική δραστηριότητα (D'Alessio et al., 2020),



αλλά και η άσκηση (Θεοδωράκης και σύν., 2013), δηλαδή «η μορφή φυσικής δραστηριότητας προσχεδιασμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη που στοχεύει στη βελτίωση ή στη διατήρηση της υγείας και/ή της ευρωστίας» (Κλεισούρας, 2011, σ. 975). Μια μορφή άσκησης συνιστά και ο χορός, οι επιδράσεις του οποίου σε άτομα τρίτης ηλικίας έχουν επιβεβαιωθεί μέσα από έρευνες, τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική υγεία (βλ. ενδεικτικά Γρατσιούνη, 2011). Αναφορικά με την ψυχική υγεία, επισημαίνεται η θετική επίδραση του χορού στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Kim & Seo, 2020; Shao, 2021), και ιδιαίτερα στις γυναίκες (Ambily, 2020), η βελτίωση των συμπτωμάτων άγχους σε ασθενείς με αγχώδη διαταραχή (Wang, 2022). Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, τονίστηκε επίσης η σημασία του χορού στη μείωση του άγχους (Zhang, 2020). Όσον αφορά ειδικότερα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό, ερευνητικά ευρήματα ανέδειξαν τα οφέλη του συγκεκριμένου είδους χορού στην ψυχική υγεία. Αναφορικά με το άγχος, έχει βρεθεί ότι, μέσω του ελληνικού παραδοσιακού χορού, έχει μειωθεί το άγχος κατάστασης σε ενήλικες (Argiriadou et al., 2022; Κορναράκη, 2016; Μανρονουιότις, Argiriadou, Μανρονουιότις, Μανρονουιότι, & Deligiannis, 2016; Πάσχος, 2018), αλλά και το σωματικό και γνωστικό άγχος σε μαθητές Γυμνασίου (Filippou et al., 2020). Από τα παραπάνω διαπιστώνεται ότι στη βιβλιογραφία απαντώνται μελέτες σχετικά με τα ευεργετικά οφέλη του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην τρίτη ηλικία τόσο γενικότερα όσο και σε σχέση με το άγχος και το στρες.

Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι βρέθηκαν συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις (Bennett et al., 2021; Liu et al., 2021; Koch, et al., 2019; Salihu, Kwan et al., 2021; Santos et al., 2020; Wang et al., 2022) που συμπεριελάμβαναν τον χορό, αυτές είτε αφορούσαν και τη χοροθεραπεία (Koch, et al., 2019; Salihu, Kwan et al., 2021), είτε εξέταζαν και άλλες μεταβλητές εκτός του άγχους και τους στρες, όπως την κατάθλιψη (Liu et al., 2021; Salihu, Kwan et al., 2021; Wang et al., 2022), είτε οι συμμετέχοντες των ερευνών αφορούσαν άτομα που αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας, όπως ήπια γνωστική διαταραχή (Liu et al., 2021; Wang et al., 2022) και άνοια (Bennett et al., 2021; Wang et al., 2022). Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των ερευνών δεν αφορούσε τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Συγκεκριμένα, μία μόνο έρευνα είχε παρέμβαση με αυτό το είδος χορού και, συγκεκριμένα, η μελέτη των Salihu, Kwan et al. (2021), η οποία όμως εξέταζε την κατάθλιψη.

Ωστόσο, δεν βρέθηκε έρευνα που να μελετά αμιγώς την επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος και το στρες σε ηλικιωμένα άτομα. Επιπρόσθετα, η απουσία του ελληνικού παραδοσιακού χορού από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, καθώς και το γεγονός ότι αποτελεί ένα είδος χορού που κεντρίζει το ενδιαφέρον της ελληνικής κοινωνίας, είχε ως αποτέλεσμα την ένταξή του στην παρούσα εργασία και τη μελέτη του ξεχωριστά. Συμπερασματικά, οι υπάρχουσες μελέτες αλλά και οι μελέτες ανασκόπησης με εξαίρεση την εκπόνηση πτυχιακής εργασίας από μια από τους συγγραφείς (Αχλαδή, 2020) δεν επικεντρωνόταν αποκλειστικά και μόνο στα οφέλη της άσκησης μέσω του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος και το στρες των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Το κενό αυτό έρχεται να καλύψει η παρούσα ανασκοπική μελέτη. Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα εργασία σκοπό είχε την ανασκόπηση ερευνών σχετικά με την επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας.

## Μέθοδος

---

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα σε ηλεκτρονικές βάσεις, όπως SPORTDiscus, PubMed, Scopus, Google Scholar και DOAJ. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν συνδυαστικά στην αναζήτηση ήταν: 'dance', «χορός», 'traditional dance', «παραδοσιακός χορός», 'Greek traditional dance', «ελληνικός παραδοσιακός χορός», 'stress', «στρες», 'anxiety', «άγχος», 'elderly' ή/και 'older people', «ηλικιωμένοι». Οι έρευνες έπρεπε να πληρούν τα εξής κριτήρια: α) να είναι πειραματικές, β) η τρίτη ηλικία (65 ετών και άνω) να περιλαμβάνεται στο ηλικιακό εύρος τους, γ) το άγχος και το στρες να συνιστούν κύρια ή δευτερεύουσα μεταβλητή, δ) να μην υπάρχει αναφορά στον τίτλο στον όρο χοροθεραπεία, διότι ήταν επιθυμητή η συμπερίληψη ερευνών στις οποίες η παρέμβαση αφορούσε χορούς με συγκεκριμένες χορευτικές συνθέσεις, ε) να σχετίζονται με οποιοδήποτε είδος χορού, στ) να είναι στην ελληνική ή στην αγγλική γλώσσα, ζ) να είναι δημοσιευμένες την τελευταία εικοσαετία (2002-2022), και η) να είναι ανοικτής πρόσβασης μέσω των βάσεων δεδομένων του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

## Αποτελέσματα

---

Με βάση τα κριτήρια που τέθηκαν, βρέθηκαν δεκατέσσερις πειραματικές μελέτες (Πίνακας 1). Για την ανάλυσή τους, οι παραπάνω μελέτες διακρίθηκαν σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει έντεκα έρευνες που αφορούσαν μελέτες που σχετίζονταν με άλλα είδη χορού εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού (Πίνακας 2), ενώ η δεύτερη περιλαμβάνει τρεις έρευνες που αφορούσαν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό (Πίνακας 3).

### ***Μελέτες που σχετίζονταν με άλλα είδη χορού εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού***

---

Οι Vaccaro et al. (2019) εξέτασαν, μεταξύ άλλων, και την επίδραση του κοινωνικού χορού στο άγχος. Οι συμμετέχοντες (N=25), ηλικίας 65 και άνω, έλαβαν μέρος σε ένα πρόγραμμα χορού 6 μηνών, το οποίο περιλάμβανε μαθήματα χορού, 3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 120' και ελεύθερο χορό, 1 φορά την εβδομάδα, διάρκειας 90'. Μέσω του State-Trait Anxiety Inventory (STAI), βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο άγχος προδιάθεσης (STAI-Y2), με τους ερευνητές να υποθέτουν ότι το εύρημα αυτό σχετίζεται με την αλλαγή στις σχέσεις των ανθρώπων μέσω του χορού και ως εκ τούτου της αλλαγής αντίληψης των περιβαλλοντικών απειλών. Η μη στατιστικά σημαντική διαφορά αναφορικά με το άγχος κατάστασης (STAI-Y1) φαίνεται πως σχετίζεται με το ότι οι συμμετέχοντες δεν ήταν σε παροδική συναισθηματική κατάσταση.

Στην έρευνα των Gounêa et al. (2017) διερευνήθηκε, μεταξύ άλλων, και η επίδραση που έχει ο χορός σε ηλικιωμένους (senior dance) στο άγχος. Οι συμμετέχοντες της έρευνας (N=20), ηλικίας

60-89 ετών, πήραν μέρος σε ένα τρίμηνο πρόγραμμα χορού ηλικιωμένων, 3 φορές την εβδομάδα, 45' ανά μάθημα. Όσον αφορά το άγχος, μετρήθηκε με το εργαλείο State-Trait Anxiety Inventory (STAI), πριν και μετά την παρέμβαση. Βρέθηκε πως μόνο το άγχος κατάστασης είχε στατιστικά σημαντική μείωση, γεγονός που βοηθά στην αποφυγή συναισθημάτων, όπως η ένταση και ο φόβος των ηλικιωμένων.

Το συνδυαστικό πρόγραμμα χορού και ασκήσεων χαλάρωσης και την επίδραση που έχει αυτό στη μείωση του άγχους, αλλά και της κατάθλιψης, σε άτομα με γνωστική διαταραχή ερεύνησαν οι Adam et al. (2016). Οι συμμετέχοντες (N=84), ηλικίας 60-80 ετών, χωρίστηκαν στην ΠΟ (N=44), όπου έλαβαν μέρος σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης χορού roco-roco και σε ασκήσεις χαλάρωσης, διάρκειας έξι εβδομάδων, δύο φορές την εβδομάδα, 60' ανά μάθημα για τον χορό και 30' ασκήσεις χαλάρωσης. Η ΟΕ συμμετείχε μόνο στις ασκήσεις χαλάρωσης, με την ίδια συχνότητα με την ΠΟ, με διάρκεια 40' ανά συνεδρία. Μέσω του εργαλείου Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), βρέθηκε ότι μετά τις έξι εβδομάδες παρέμβασης, υπήρξε στατιστικά σημαντική μείωση του άγχους για την ΠΟ σε σχέση με την ΟΕ, κάτι που μπορεί να αποδοθεί στην έλλειψη των χορευτικών κινήσεων στην παρέμβαση της ΟΕ. Ο συνδυασμός χορού και ασκήσεων χαλάρωσης φάνηκε πως είχε καλύτερα αποτελέσματα για την μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στην παρούσα έρευνα.

Αντίθετα με τους παραπάνω ερευνητές, οι Walton et al. (2022) δεν παρατήρησαν στατιστικά σημαντική διαφορά σχετικά με το άγχος σε πρόγραμμα παρέμβασης διαδικτυακών μαθημάτων χορού, προσαρμοσμένο για άτομα με Πάρκινσον, με στοιχεία μπαλέτου, φλαμένκο και σύγχρονου χορού. Η έρευνα είχε 23 συμμετέχοντες, 55-85 ετών, με νόσο Πάρκινσον που παρακολούθησαν 10 διαδικτυακά μαθήματα χορού, μία φορά την εβδομάδα, 60' ανά μάθημα, μέσω της πλατφόρμας Zoom. Η μεταβλητή του άγχους μετρήθηκε με το εργαλείο Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Η μη στατιστικά σημαντική μείωση στην υποκατηγορία του άγχους μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι τα μαθήματα ήταν μέσω διαδικτύου και όπως υπογραμμίζουν οι ερευνητές, οι συμμετέχοντες δεν βίωσαν κάποια στοιχεία των μαθημάτων εξ επαφής, όπως η άμεση επικοινωνία τους.

Οι Niranjana et al. (2022) μελέτησαν και αυτοί με τη σειρά τους, μεταξύ άλλων, την επίδραση των διαδικτυακών μαθημάτων χορού στο άγχος σε ασθενείς με πνευμονική ίνωση. Οι ασθενείς (N=16), ηλικίας 31-90 ετών, συμμετείχαν σε μαθήματα χορού μέσω διαδικτύου, για 8 εβδομάδες, με συχνότητα μία φορά ανά εβδομάδα, διάρκειας 75'. Μέσω του εργαλείου European Quality of Life 5 Dimensions 3 Level Version (EQ-5D-3L), μετρήθηκε η ποιότητα ζωής, όπου το άγχος αποτελούσε μία υποκατηγορία, και τα αποτελέσματα έδειξαν μικρή μείωση του άγχους μετά την παρέμβαση. Παρά ταύτα, τονίζεται από τους ερευνητές η θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας γενικά, και του χορού ειδικά, στην ψυχική υγεία, καθώς οι συμμετέχοντες αποκομίζουν λειτουργικά οφέλη.

Άλλοι ερευνητές που ασχολήθηκαν με τον χορό μέσω διαδικτύου κατά την περίοδο της πανδημίας ήταν και οι Rugh et al. (2022), οι οποίοι εξέτασαν, μεταξύ άλλων, την επίδραση του χορού στο άγχος. Η παρέμβαση περιείχε προθέρμανση, τεχνική και χορογραφία, με στοιχεία τζαζ, μπαλέτου και μοντέρνου χορού, και είχε διάρκεια 60'. Οι συμμετέχοντες (N=59), ηλικίας 18-70 ετών, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο πριν και μετά την παρέμβαση, και, αναφορικά με το άγχος, χρησιμοποιήθηκε το Beck Anxiety Inventory (BAI). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το αντιλαμβανόμενο επίπεδο δυσκολίας συνδέθηκε με αλλαγή στα επίπεδα άγχους, δηλαδή όσο πιο δύσκολο ήταν το μάθημα, τόσο παρατηρήθηκε και αυξημένο άγχος. Επίσης, μπορεί να οφείλεται και στο επίπεδο των ίδιων των χορευτών, δηλαδή αν έχουν μικρή ή μεγάλη χορευτική εμπειρία.

Η επίδραση του αφρικανικού χορού στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες σε εσωτερικά εκτοπισθέντα άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης, απασχόλησε τους Salihu, Wong και Kwan (2021). Οι συμμετέχοντες (N=198), 18 ετών και άνω, χωρίστηκαν στην ΠΟ (N=100), όπου συμμετείχε σε αφρικανικό κυκλικό χορό και ψυχοεκπαίδευση, και στην ΟΕ (N=98), η οποία έλαβε μόνο ψυχοεκπαίδευση. Οι μεταβλητές μετρήθηκαν με το Depression Anxiety Stress Scale-21

(DASS-21) πριν το πρόγραμμα (T<sub>0</sub>), την 8<sup>η</sup> εβδομάδα (T<sub>1</sub>) και την 12<sup>η</sup> εβδομάδα (T<sub>2</sub>). Μέσω του εργαλείου τα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα που εξήχθησαν ήταν η μείωση του στρες για την ΠΟ στην δεύτερη μέτρηση (T<sub>2</sub>).

Το αργεντίνικο τάνγκο και η επίδρασή του στο ψυχολογικό στρες, το άγχος και την κατάθλιψη, καθώς και στην προαγωγή της ευεξίας μελέτησαν οι Pinniger et al. (2012). Οι συμμετέχοντες (N=66) ήταν μεταξύ 18-80 ετών, με αυτοαναφερούμενο άγχος, στρες ή κατάθλιψη. Χωρίστηκαν στην ομάδα τάνγκο (N=21), την ομάδα του διαλογισμού (N=16), και την ΟΕ (N=29). Η δομή του προγράμματος των δύο πρώτων ομάδων ήταν παρόμοια και είχε διάρκεια 1 ώρα και 30', για έξι εβδομάδες. Το εργαλείο Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης. Βρέθηκε ότι υπήρξε πιθανότητα να εμφανίσουν άγχος όσοι δήλωσαν και υψηλό επίπεδο στρες. Επιπρόσθετα, υπήρξε στατιστικά σημαντική μείωση του στρες μόνο στην ομάδα τάνγκο, πιθανότατα λόγω της επίδρασης που έχουν οι δυναμικές δραστηριότητες στη μείωση του στρες.

Σε άλλη έρευνα των Pinniger et al. (2013) εξετάστηκε, μεταξύ άλλων, η επίδραση του τάνγκο στο στρες, στο άγχος και στην κατάθλιψη. Οι συμμετέχοντες (N=64), ηλικίας 18-68, με αυτοαναφερούμενο άγχος, στρες ή κατάθλιψη, χωρίστηκαν στην ομάδα του τάνγκο (N=18), στην ομάδα του διαλογισμού (N=11), στην ομάδα της άσκησης (N=12) και στον ΟΕ (N=23). Η παρέμβαση διήρκεσε 8 εβδομάδες και κάθε μάθημα διαρκούσε 1½ ώρα. Συγκεκριμένα, για τη μέτρηση του αντιλαμβανόμενου στρες, του άγχους και της κατάθλιψης, έγινε χρήση του Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), πριν και μετά την εφαρμογή των παρεμβάσεων, καθώς και ένα μήνα μετά. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπήρχε στατιστικά σημαντική βελτίωση του στρες και του άγχους στην ομάδα τάνγκο στην μέτρηση ένα μήνα μετά την παρέμβαση (follow-up), με τους ερευνητές να επισημαίνουν τη σημαντικότητα του χορού τάνγκο ως μία θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση ψυχολογικών διαταραχών.

Οι Bisbe et al. (2020) σύγκριναν, μεταξύ άλλων, την επίδραση ενός κινητικού προγράμματος με βάση χορογραφίες με ένα συνδυαστικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας στο άγχος σε ηλικιωμένους με ήπια αμνηστική γνωστική διαταραχή. Οι συμμετέχοντες (N=31), ηλικίας 65 ετών και άνω, χωρίστηκαν στην ομάδα της χορογραφίας (N=17) και στην ομάδα της φυσικοθεραπείας (N=14), με τη μία μέτρηση πριν το πρόγραμμα και τη δεύτερη να γίνει με την ολοκλήρωσή του. Το πρόγραμμα διήρκεσε 12 εβδομάδες, με μονόωρη συνεδρία, δύο φορές ανά εβδομάδα. Για τη μέτρηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), όπου δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, καθώς επίσης και στην ομάδα της χορογραφίας.

Εκτός από τους Bisbe et al. (2020), οι Lazarou et al. (2017) μελέτησαν και οι ίδιοι με τη σειρά τους την τρίτη ηλικία, και συγκεκριμένα τους ηλικιωμένους που πάσχουν από ήπια αμνηστική γνωστική διαταραχή. Οι εν λόγω ερευνητές εξέτασαν, μεταξύ άλλων, την επίδραση των χορών σάλας (ballroom) στο άγχος, στο στρες και στην κατάθλιψη. Οι συμμετέχοντες στην ΠΟ (N=66), ηλικίας 60-80 ετών συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα χορών σάλας, αλλά και ελληνικού παραδοσιακού χορού, είχε διάρκεια 10 μήνες, με δύο μονόωρα μαθήματα την εβδομάδα. Στην ΟΕ συμμετείχαν 63 ηλικιωμένοι. Οι μετρήσεις έγιναν 2 εβδομάδες πριν την έναρξη του προγράμματος και 10 μήνες μετά. Χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλεία Perceived Stress Scale (PSS) για το στρες και Beck Anxiety Inventory (BAI) για το άγχος. Όσον αφορά το στρες, υπήρξε σημαντική βελτίωση στη δεύτερη μέτρηση, ενώ δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές αναφορικά με το άγχος.



## Μελέτες που σχετίζονται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό

---

Όσον αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, οι Karathanou et al. (2021) μελέτησαν την επίδραση που έχει ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στο στρες και το άγχος καρκινοπαθών. Συγκεκριμένα, οι 300 συμμετέχοντες, ηλικίας 26-77 ετών, χωρίστηκαν στην ΠΟ (N=150) που συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού, διάρκειας 8 εβδομάδων, 2 φορές ανά εβδομάδα, 60' ανά μάθημα, ενώ η ΟΕ (N=150) δεν συμμετείχε σε παρόμοιο πρόγραμμα, ακολουθώντας το τυπικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Έγιναν τρεις μετρήσεις, η πρώτη πριν την έναρξη του προγράμματος, η δεύτερη 8 εβδομάδες μετά και η τρίτη 16 εβδομάδες μετά την έναρξη του προγράμματος (8 εβδομάδες μετά τη δεύτερη μέτρηση χωρίς παρέμβαση). Με τη χρήση του Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), βρέθηκε πως, ενώ και οι δύο ομάδες είχαν ίδιο επίπεδο στρες και άγχους πριν την παρέμβαση, η ΠΟ είχε μεγαλύτερη μείωση του άγχους και του στρες στην δεύτερη και τρίτη μέτρηση, συγκριτικά με την ΟΕ. Επίσης, αναφορικά με το φύλο, οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους σε σχέση με τους άνδρες.

Οι Douka, Zilidou, Lilou, και Tsolaki (2019) εξέτασαν, μεταξύ άλλων, την επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες (N=60), 60 ετών και άνω, χωρίστηκαν στην ομάδα των υγιών ηλικιωμένων (N=30), και στην ομάδα των ηλικιωμένων με ήπια γνωστική διαταραχή (N=30). Το πρόγραμμα του ελληνικού παραδοσιακού χορού διήρκεσε 24 εβδομάδες, δύο φορές την εβδομάδα, διάρκειας 60' ανά μάθημα. Ανάμεσα στις μετρήσεις που έγιναν, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το Beck Anxiety Inventory (BAI) για τη μέτρηση του άγχους, πριν και μετά την παρέμβαση. Βρέθηκε ότι η ομάδα των ηλικιωμένων με ήπια γνωστική διαταραχή είχε μειωμένα επίπεδα άγχους, ενώ στην ομάδα των υγιών ήταν αυξημένα.

Η έρευνα των Mavrouniotis et al. (2010) ασχολήθηκε με την ψυχολογική κατάσταση, εξετάζοντας τη διάθεση και το άγχος σε ηλικιωμένους των Κ.Α.Π.Η., ηλικίας 60-91 ετών. Οι ηλικιωμένοι (N=111) χωρίστηκαν στην ΠΟ (N=76), η οποία συμμετείχε σε ένα μάθημα ελληνικού παραδοσιακού χορού, διάρκειας 60' και στην ΟΕ που δεν συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα χορού ή άσκησης, αλλά οι συμμετέχοντες συζητούσαν και έβλεπαν τηλεόραση. Για τη μέτρηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το State-Trait Anxiety Inventory. Οι μετρήσεις πριν και μετά το μάθημα χορού έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στο άγχος κατάστασης και στη ψυχολογική δυσφορία (distress - αρνητική διάσταση του στρες) στην ΠΟ. Συγκριτικά, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων, με την ΠΟ να σημειώνει μειωμένο άγχος κατάστασης, καθώς και ψυχολογική δυσφορία. Επιπλέον, παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση του άγχους κατάστασης και της ψυχολογικής δυσφορίας.

## Συζήτηση

---

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση ερευνών σχετικά με την επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας. Από τα ευρήματα των πειραματικών μελετών που βρέθηκαν μέσω της αναζήτησης της βιβλιογραφίας, υπογραμμίζεται πως ο χορός μπορεί να επιδράσει θετικά στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας (Adam et al., 2016; Gounéa et al., 2017; Lazarou, et al., 2017; Niranjana et al., 2022; Pinniger et al., 2012; Pinniger et al., 2013; Salihu, Wong & Kwan, 2021; Vaccaro et al., 2019). Παρόμοια ευρήματα αναφέρονται και στην έρευνα των Salihu, Kwan et al.

(2021), οι οποίοι τονίζουν τη θετική επίδραση που έχουν οι παρεμβάσεις χορού στο άγχος, το στρες και την κατάθλιψη σε ενήλικες χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα.

Όσον αφορά το άγχος και τον χορό, ένα μικρό σύνολο των ερευνών αναδεικνύει τη θετική επίδραση που έχει ο χορός στο άγχος σε άτομα τρίτης ηλικίας (Adam et al., 2016; Gounêa et al., 2017; Niranjana et al., 2022; Vaccaro et al., 2019), καθώς στις εν λόγω έρευνες σημειώθηκε σημαντική μείωση στα επίπεδα άγχους, μέσω της παρέμβασης χορού που εφαρμόστηκε. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα των Vaccaro et al. (2019), παρατηρήθηκε μείωση του άγχους προδιάθεσης, ενώ σε αυτή των Gounêa et al. (2017) υπήρξε μείωση του άγχους κατάστασης. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με τους Santos et al. (2020), οι οποίοι, μέσα από την ανασκόπησή τους, προτείνουν τον χορό των ηλικιωμένων ως μέσο βελτίωσης του άγχους κατάστασης. Στις έρευνες που εφάρμοσαν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως παρέμβαση και εξέτασαν αποκλειστικά το άγχος (Douka et al., 2019), υπήρξε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα άγχους. Ωστόσο, το σύνολο των ερευνών είναι μικρό για να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι και ο ελληνικός χορός μπορεί να επιδράσει θετικά στο άγχος σε ηλικιωμένα άτομα.

Σχετικά με το στρες, από τα αποτελέσματα των ερευνών (Lazarou, et al., 2017; Pinniger et al., 2012; Salihu, Wong & Kwan, 2021), υπήρξε στατιστικά σημαντική μείωση της μεταβλητής. Συγκεκριμένα, στην έρευνα των Salihu, Wong & Kwan (2021), η μείωση του στρες ήταν στατιστικά σημαντική μόνο στην τρίτη μέτρηση. Ωστόσο, δεν υπήρξε κάποια έρευνα που χρησιμοποίησε τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως παρέμβαση και να εξέταζε αποκλειστικά το στρες.

Μέσα από την ανασκόπηση, βρέθηκαν έρευνες που είχαν σημαντικά αποτελέσματα τόσο στο άγχος όσο και το στρες (Karathanou et al., 2021; Manrouniotis et al., 2010; Pinniger et al., 2013). Η μείωση μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι στις δύο από τις τρεις έρευνες (Karathanou et al., 2021; Pinniger et al., 2013) οι συμμετέχοντες, είτε είχαν διαγνωστεί, είτε ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν άγχος και στρες, άρα είχαν μεγαλύτερο κίνητρο αποφυγής της έντασης και εκτόνωσης του στρες και του άγχους μέσω του χορού, ενώ στην τρίτη περίπτωση (Manrouniotis et al., 2010), οι συμμετέχοντες ήταν μέλη σε Κ.Α.Π.Η της Ελλάδας, ένας χώρος που χρησιμοποιείται, μεταξύ άλλων, για κοινωνικοποίηση και ενασχόληση με δραστηριότητες, με σκοπό τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων.

Ωστόσο, μέσα από την αναζήτηση, βρέθηκαν δύο έρευνες (Bisbe et al., 2020; Walton et al., 2022), όπου δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σχετικά με το άγχος. Το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι στην έρευνα των Bisbe et al. (2020), η συγκρινόμενη ομάδα ήταν η ομάδα φυσικοθεραπείας, ενώ οι Walton et al. (2022) δεν είχαν κάποια ομάδα ελέγχου, ώστε να συγκρίνουν τη διαφορά υπάρχει στο άγχος μέσω της παρέμβασης χορού που εφάρμοσαν. Επίσης, υπάρχει πιθανότητα να σχετίζεται με το γεγονός ότι και στις δύο έρευνες, οι συμμετέχοντες αντιμετώπιζαν θέματα υγείας. Ειδικότερα, οι Bisbe et al. (2020) εξέτασαν τα άτομα που αντιμετωπίζουν ήπια αμνηστική γνωστική διαταραχή, ενώ οι Walton et al. (2022) τα άτομα με Πάρκινσον.

Επιπρόσθετα, από την ανασκόπηση των ερευνών διαπιστώθηκε ότι, σε κάποιες από αυτές, οι συμμετέχοντες αντιμετώπιζαν μορφές γνωστικής διαταραχής (Adam et al., 2016; Bisbe et al., 2020; Douka et al., 2019; Lazarou, et al., 2017). Οι τρεις από αυτές είχαν θετικά αποτελέσματα τόσο στο άγχος (Adam et al., 2016; Douka et al., 2019), όσο και στο στρες (Lazarou et al., 2017) είτε αφορούσαν άλλα είδη χορού (Adam et al., 2016; Lazarou, et al., 2017) είτε στον ελληνικό παραδοσιακό χορό (Douka et al., 2019). Αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή βρίσκονται ανάμεσα σε μία κατάσταση φυσιολογικής γνωστικής κατάστασης και άνοιας (Petersen, 2004), οπότε είναι αναμενόμενο να επηρεάζεται η ψυχολογική τους κατάσταση. Ο χορός μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο χαλάρωσης από το άγχος και το στρες που νιώθουν λόγω της αλλαγής αυτής. Σημειώνεται ότι οι συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις των Wang et al. (2022) και Liu et al. (2021) τονίζουν την

αναγκαιότητα για περαιτέρω μελέτη σχετικά με το άγχος και την επίδραση του χορού σε αυτό σε άτομα με γνωστική διαταραχή.

Πέραν της γνωστικής διαταραχής, στις έρευνες της παρούσας μελέτης συμμετείχαν άτομα με διάφορα προβλήματα υγείας, αλλά και διαταραχές, όπως αυτό-αναφερόμενο άγχος και στρες (Pinniger et al., 2012; Pinniger et al., 2013), κατάθλιψη (Salihi, Wong & Kwan, 2021), Πάρκινσον (Walton et al., 2022), καρκίνο (Karathanou et al., 2021) και πνευμονική ίνωση (Niranjan et al., 2022). Παρατηρείται, λοιπόν, ότι η εξέταση του άγχους και του στρες έγινε, κατά κύριο λόγο, σε άτομα, τα οποία αντιμετώπιζαν θέματα υγείας, γεγονός που μπορεί να επιτείνει το άγχος και το στρες που αισθάνονται. Μέσω του χορού, τα εν λόγω άτομα βρίσκουν μέρος διαφυγής από τα θέματα υγείας που αντιμετωπίζουν, καθώς έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους και εκτονώνουν την έντασή τους.

Το επίπεδο δυσκολίας του χορού αποτελεί εύρημα των Rugh et al. (2022), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η υψηλή δυσκολία του προγράμματος σχετίστηκε με αύξηση του άγχους. Εκτός από το άγχος, υπάρχει πιθανότητα να αυξηθεί και το στρες, διότι η εμφάνιση του άγχους σχετίστηκε με υψηλότερο στρες (Pinniger et al., 2012), αλλά υπήρξε επίσης θετική συσχέτιση του άγχους κατάστασης και της ψυχολογικής δυσφορίας (Μανρονουπιωτίς et al., 2010). Αυτό πιθανότατα να σχετίζεται και με το επίπεδο των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, η χορευτική τους εμπειρία μπορεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ως προς την εκδήλωση του άγχους και του στρες, διότι υπάρχει πιθανότητα να αισθάνονται ότι δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν και να ακολουθήσουν το πρόγραμμα. Επομένως, το επίπεδο δυσκολίας θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη κατά τη διαδικασία σχεδιασμού των μαθημάτων, διότι εάν υπάρξει μεγάλη δυσκολία, ελλοχεύει ο κίνδυνος αύξησης του άγχους των συμμετεχόντων, καθώς και του στρες.

Για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και οι περιορισμοί που παρουσιάζονται στην παρούσα έρευνα. Αρχικά, συμπεριλήφθηκαν έρευνες που μεν είχαν συμμετέχοντες και ηλικιωμένους, αλλά σε ορισμένες έρευνες υπήρχαν και άλλες ηλικιακές ομάδες, όπως οι νέοι. Εξαιτίας αυτού, μειώνεται ως έναν βαθμό ο αριθμός των συμμετεχόντων τρίτης ηλικίας. Αυτό επιτείνεται και από το γεγονός ότι, σε μερικές έρευνες, ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι ήδη μικρός. Επιπρόσθετα, άλλον έναν περιορισμό αποτελεί και το ότι σε μερικές από τις συμπεριλαμβανόμενες έρευνες, η πρωτεύουσα μεταβλητή προς εξέταση δεν ήταν το άγχος και το στρες, αλλά αυτά εξετάστηκαν συνδυαστικά με άλλες μεταβλητές.

## Συμπεράσματα

---

Από την παρούσα ανασκόπηση εξάγεται το συμπέρασμα ότι ο χορός μπορεί να επιδράσει θετικά στο άγχος και το στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας, ανεξάρτητα από τη σωματική και ψυχική κατάσταση των ηλικιωμένων. Η πλειοψηφία των ερευνών που σχετίζονταν με τα άλλα είδη χορού, εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού, αναδεικνύουν τα οφέλη που έχει ο χορός στη διαδικασία διαχείρισης και αντιμετώπισης του άγχους. Ο χορός μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο εκτόνωσης και διαφυγής από τα σωματικά και ψυχολογικά θέματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με το πέρασμα του χρόνου. Όσον αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, το μικρό σύνολο των ερευνών δεν επιτρέπει να εξάγουμε το συμπέρασμα για το θετικό του αντίκτυπο στο άγχος και το στρες σε ηλικιωμένους. Ωστόσο, μέσα από την ανασκόπηση, φαίνεται πως θα μπορούσαν να τεθούν τα θεμέλια για την ανάδειξη και προώθηση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως έναν τρόπο διαχείρισης του άγχους και του στρες σε άτομα τρίτης ηλικίας, είτε σε Κ.Α.Π.Η., είτε σε άλλα κέντρα φιλοξενίας ηλικιωμένων.

Σε αυτό το σημείο κρίνεται αναγκαίο να τονιστεί η σημασία της περαιτέρω έρευνας, και να μελετηθεί εάν περισσότερα είδη χορού θα μπορούσαν να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα, συνδυαστικά στο άγχος και το στρες στους ηλικιωμένους, εκτός από τα αναφερθέντα. Επίσης, ενδιαφέρουσα πρόταση αποτελεί και η έρευνα για τα άτομα με γνωστική διαταραχή και πιθανόν η σύγκριση δύο διαφορετικών χορών, συμπεριλαμβανομένου και του χορού σε ηλικιωμένους, για να εξεταστεί ποιος έχει καλύτερα αποτελέσματα. Τέλος, όσον αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, θα είχε ενδιαφέρον να γίνει μία συγκριτική μελέτη με ένα άλλο είδος χορού, για να διαπιστωθεί η σημασία του για την ελληνική κοινωνία. Στις παραπάνω προτάσεις, θα ήταν χρήσιμο να υπάρξει και τρίτη μέτρηση, για να εξεταστεί εάν τα αποτελέσματα της δεύτερης μέτρησης μπορούν να έχουν διάρκεια, παρά το τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για την καλύτερη διεξαγωγή των μαθημάτων που έχουν ως στόχο τη διαχείριση του άγχους και του στρες, αλλά και διάλογο μεταξύ διαφόρων ειδικοτήτων.



## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Adam, D., Ramli, A., & Shahar, S. (2016). Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 16(1), e47-e53. <https://doi.org/10.18295/squmj.2016.16.01.009>
- Αχλαδή, Ε. (2020). Η επίδραση του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος σε άτομα τρίτης ηλικίας. *Ανασκοπική μελέτη*. [Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2923464>
- Ahmadi, A., Allahverdipour, H., Valiee, S., Pashazadeh, F., Ghassab-Abdollahi, N., Abdoli, F. & Matlabi, H. (2023). COVID-19 stress and coping strategies among older adults: A systematic review of qualitative evidences. *BMC Psychology*, 11, 333. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01382-1>
- Ambily, A.S. (2020). Dance – as a source of relieving stress among women. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(7), 7–15. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i7.10048>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5<sup>th</sup> Edition). American Psychiatric Association.
- Argiriadou, E., Giannakis, P., Mavrouniotis, A., Praskidou, A.K., Giannakis, N., & Mavrouniotis, F. (2022). The effect of an online live group program with Greek traditional dances on state anxiety and self-esteem. *International Journal of Social Science and Human Research*, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v5-i1-06>
- Beers, M. H., & Jones, T. V. (2007). *Merck: Η υγεία στην 3<sup>η</sup> ηλικία*. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Bennett, C. G., Fox, H., McLain, M., & Medina-Pacheco, C. (2021). Impacts of dance on agitation and anxiety among persons living with dementia: An integrative review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 42(1), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.07.016>
- Bisbe, M., Fuente-Vidal, A., López, E., Moreno, M., Naya, M., de Benetti, C., Milà, R., Bruna, O., Boada, M., & Alegret, M. (2020). Comparative cognitive effects of choreographed exercise and multimodal physical therapy in older adults with amnesic mild cognitive impairment: Randomized clinical trial. *Journal of Alzheimer's disease*, 73(2), 769–783. <https://doi.org/10.3233/JAD-190552>
- Γρατσιούνη, Δ. (2011). *Ο χορός ως μέσο άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας*. [Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών].
- D'Alessio, L., Korman, G. P., Sarudiansky, M., Guelman, L. R., Scevola, L., Pastore, A., Obregon, A., & Roldan, E. J. A. (2020). Reducing allostatic load in depression and anxiety disorders: Physical activity and yoga practice as add-on therapies. *Front. in Psychiatry*, 11, 501. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00501>
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Tsolaki, M. (2019). Greek traditional dances: A way to support intellectual, psychological, and motor functions in senior citizens at risk of neurodegeneration. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11(6). <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00006>
- Filippou, F., Rokka, S., Pitsi, A., Koupani, A., Masadis, G., Karagiannidou, V., Samara, E., Varsami, D., & Filippou, D. A. (2020). The effects of an interdisciplinary greek traditional dance programme on middle school students' goal orientation and anxiety. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 88(1), 18-30. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0022>
- Giacobbe, P., & Flint, A. (2018). Diagnosis and management of anxiety disorders. *Behavioral Neurology and Psychiatry*, 3, 893-919. <https://doi.org/10.1212/CON.0000000000000607>
- Gouvêa, J. A., Antunes, M. D., Bortolozzi, F., Marques, A. G., & Bertolini, S.M. M.G. (2017). Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, 18(1), 51-58. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000100008>
- Hampton, J. K., Craven, R. F., & Heitkemper, M. M. (1997). *The biology of human aging*. The McGraw – Hill Companies.

- 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. <https://doi.org/10.1007/s13187-020-01761-x>
- Khademi, F., Moayedi, S., Golitaleb, M., Karbalaie, N. (2021). The COVID-19 pandemic and death anxiety in the elderly. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30, 346-349. <https://doi.org/10.1111/inm.12824>
- Kim, D.-H., & Seo, D.-N. (2020). The Analysis of Literature: Prevention of Depression through Exercise Program for the Elderly. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 37(4), 848–859. <https://doi.org/10.12925/JKOCs.2020.37.4.848>
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία* (11<sup>η</sup> έκδοση). Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Κορναράκη, Β. (2016). *Άγχος κατάστασης, προδιάθεσης και αγωνιστικό (παράστασης) στον ελληνικό παραδοσιακό χορό*. (Πτυχιακή εργασία.) Αθήνα: Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Lazarou, I., Parastatidis, T., Tsolaki, A., Gkioka, M., Karakostas, A., Douka, S., & Tsolaki, M. (2017). International ballroom dancing against neurodegeneration: A randomized controlled trial in greek community-dwelling elders with mild cognitive impairment. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 32(8), 489-499. <https://doi.org/10.1177/1533317517725813>
- Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Liu, C., Su, M., Jiao, Y., Ji, Y., & Zhu, S. (2021). Effects of dance interventions on cognition, psycho-behavioral symptoms, motor functions, and quality of life in older adult patients with mild cognitive impairment: A meta-analysis and systematic review. *Frontiers in aging neuroscience*, 13, 706609. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.706609>
- Mavrovouniotis, A., Argiriadou, E., Mavrovouniotis, F., Mavrovounioti, C., & Deligiannis, A. (2016). Greek dances, aerobic dance and women's psychological health state. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 720-726. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1117>
- 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, 209-218. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.11.005>
- Niranjan, V., Tarantino, G., Kumar, J., Cassidy, N., Galvin, L., O'Dowd, G., Barnes, T., O'Neill, F., Cullen, M., O'Connor, R., & O'Regan, A. (2022). Dancing for health and wellbeing: A feasibility study of examining health impacts of online dancing among pulmonary fibrosis patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13510. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013510>
- OECD (2023). *Elderly population*. OECD. <https://data.oecd.org/pop/elderly-population.htm>
- Πάσχος, Α. (2018). *Η οξεία επίδραση ενός μαθήματος ελληνικού παραδοσιακού χορού στο άγχος κατάστασης*. (Πτυχιακή εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών). <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2660950>
- Petersen, R. C. (2004). Mild cognitive impairment as diagnostic entity. *Journal of Internal Medicine*, 256(3), 183-194. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.2004.01388.x>
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377-384. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003>
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & McKinley, P. (2013). Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, 35, 60-77. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9141-y>

- Rugh, R., Humphries, A., Tasnim, N., & Basso, J. C. (2022). Healing minds, moving bodies: Measuring the mental health effects of online dance during the COVID-19 pandemic. *Research in Dance Education*. <https://doi.org/10.1080/14647893.2022.2078297>
- Salihi, D., Kwan, R. Y. C., & Wong, E. M. L. (2021). The effect of dancing interventions on depression symptoms, anxiety, and stress in adults without musculoskeletal disorders: An integrative review and meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 45, 101467. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101467>
- Salihi, D., Wong, E. M. L., & Kwan, R. Y. C. (2021). Effects of an african circle dance programme on internally displaced persons with depressive symptoms: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 843. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020843>
- Santos, D. P. M. A., Queiroz, A. C. C. M., Menezes, R. L., & Bachion, M. M. (2020). Effectiveness of senior dance in the health of adults and elderly people: An integrative literature review. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 41(5), 589–599. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.03.013>
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworth.
- Shao S. (2021). Intervention effect of dance therapy based on the satir model on the mental health of adolescents during the COVID-19 epidemic. *Psychiatria Danubina*, 33(3), 411–417. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.411>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-22). Academic Press.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., & Κρομμύδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος. Στο Β. Γεροδήμος, *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σσ. 344-363). C.M.T. Προοπτική Ε.Π.Ε.
- Vaccaro, M. G., Izzo, G., Ilacqua, A., Migliaccio, S., Baldari, C., Guidetti, L., Lenzi, A., Quattrone, A., Aversa, A., & Emerenziani, G. P. (2019). Characterization of the effects of a six-month dancing as approach for successful aging. *International Journal of Endocrinology*, 2019, 2048391. <https://doi.org/10.1155/2019/2048391>
- Walton, L., Domellöf, M. E., Åström, Å. N., Elowson, Å., & Neely, A. S. (2022). Digital dance for people with Parkinson's disease during the COVID-19 pandemic: A feasibility study. *Frontiers in Neurology*, 12, 743432. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.743432>
- Wang, F. (2022). Effect of dance education on mood improvement in patients with anxiety disorder. *Psychiatria Danubina*, 34(2), 753-759.
- Wang, Y., Liu, M., Tan, Y., Dong, Z., Wu, J., Cui, H., Shen, D., & Chi, I. (2022). Effectiveness of dance-based interventions on depression for persons with MCI and dementia: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 709208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709208>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2017, December 12). *Mental health of older adults*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- World Health Organization. (2018). *The global dementia observatory reference guide*. World Health Organization.
- World Health Organization (2022, Οκτώβριος 1). *Ageing and health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wu, F., Zhang, J., Yang, H., & Jiang, J. (2022). The effect of physical exercise on the elderly's anxiety: Based on systematic reviews and meta-analysis. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022, 4848290. <https://doi.org/10.1155/2022/4848290>
- Zhang, W. (2020). The essential role of dance in the fight against the COVID-19 outbreak. *Creative Arts in Education and Therapy*, 6(1), 44-49.

## Παράρτημα

**Πίνακας 1.** Συγκεντρωτικός πίνακας πειραματικών ερευνών

Συγγραφέας	Χρονολογία	Τίτλος	Είδος Χορού (Παρέμβαση)
Vaccaro et al.	2019	Characterization of the effects of a six-month dancing as approach for successful aging	Κοινωνικός χορός με στοιχεία χορών λάτιν, Καραϊβικής και φολκλόρ
Gouvêa et al.	2017	Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly	Χορός ηλικιωμένων (Senior Dance)
Adam et al.	2016	Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly	Χορός roco-roco
Walton et al.	2022	Digital dance for people with Parkinson's Disease during the COVID-19 pandemic: A feasibility study	Διαδικτυακός χορός για ασθενείς με Πάρκινσον (ασκήσεις μπαλέτου, φλαμένκο και σύγχρονου χορού)
Niranjan et al.	2022	Dancing for health and wellbeing: A feasibility study of examining health impacts of online dancing among pulmonary fibrosis patients	Χορογραφίες με καθιστικές ασκήσεις
Rugh et al.	2022	Healing minds, moving bodies: measuring the mental health effects of online dance during the COVID-19 pandemic	Χορογραφία, με στοιχεία τζαζ, μπαλέτου και μοντέρνου χορού
Salihu, Wong & Kwan	2021	Effects of an African circle dance programme on internally displaced persons with depressive symptoms: A quasi-experimental study	Κυκλικός αφρικανικός χορός
Pinniger et al.	2012	Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression	Αργεντίνικο Τάνγκο
Pinniger et al.	2013	Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms	Αργεντίνικο Τάνγκο
Bisbe et al.	2020	Comparative cognitive effects of choreographed	Χορογραφία



		exercise and multimodal physical therapy in older adults with amnesic mild cognitive impairment: Randomized clinical trial	
Lazarou et al.	2017	International ballroom dancing against neurodegeneration: A randomized controlled trial in Greek community-dwelling elders with mild cognitive impairment	Χοροί σάλας (ballroom)
Karathanou et al.	2021	Greek traditional dance as a practice for managing stress and anxiety in cancer patients	Ελληνικός παραδοσιακός χορός
Douka, Zilidou, Lilou & Tsolaki	2019	Greek traditional dances: A way to support intellectual, psychological and motor functions in senior citizens at risk of neurodegeneration	Ελληνικός παραδοσιακός χορός
Mavrouniotis, Argiriadou & Papaioannou	2010	Greek traditional dances and quality of old people's life	Ελληνικός παραδοσιακός χορός

**Πίνακας 2.** Πειραματικές μελέτες που αφορούσαν άλλα είδη χορού

Ερευνητής	Συμμετέχοντες	Πρόγραμμα Παρέμβασης	Παράμετροι	Αποτελέσματα
Vaccaro et al., 2019	N=25 >65 ετών	Μαθήματα χορού (120' x 3φορ./εβδ.) Ελεύθερος χορός (90' x 1φορ./εβδ.) Διάρκεια: 6 μήνες	Άγχος κατάστασης (STAI-Y1) και προδιάθεσης STAI-Y2 (State-Trait Anxiety Inventory)	Μείωση άγχους προδιάθεσης (STAI-Y2)
Γουνέα et al., 2017	N=20 60-89 ετών	Μαθήματα χορού ηλικιωμένων (senior dance) (45' x 3φορ./εβδ., 3 μήνες)	Άγχος κατάστασης και προδιάθεσης πριν και μετά την παρέμβαση (State-Trait Anxiety Inventory)	Στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο για το άγχος κατάστασης
Adam et al., 2016	N=84 60-80 ετών με ΓΔ	ΠΟ (n=44): χορός roco-roco (60' x 2φορ./εβδ.) και ασκήσεις χαλάρωσης (30' x 2φορ./εβδ.) ΟΕ (n=40): ασκήσεις χαλάρωσης (40') Διάρκεια: 6 εβδ.	Άγχος και κατάθλιψη (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS)	Μείωση άγχους στην ΠΟ

Walton et al, 2022	N=23 55-85 ετών με Πάρκινσον	Μαθήματα χορού μέσω διαδικτύου (60' x 1φορ./εβδ., 10 εβδ.)	Άγχος και κατάθλιψη (Hospital Anxiety Depression scale - HADS)	Δεν βρέθηκε διαφορά για το άγχος (βελτίωση μόνο για την κατάθλιψη)
Niranjan et al., 2022	N=10 31-90 ετών με πνευμονική ίνωση	Μαθήματα χορού μέσω διαδικτύου (75' x 1φορ., 8 εβδ.)	Άγχος/κατάθλιψη (European Quality of Life 5 Dimensions 3 Level Version (EQ-5D-3L)	Μικρή μείωση άγχους μετά την παρέμβαση
Rugh et al., 2022	N=47 18-70 ετών	Μάθημα χορού μέσω διαδικτύου (60' x 1 φορά)	Άγχος πριν και μετά το μάθημα (Beck Anxiety Inventory-BAI)	Συσχέτιση αντιλαμβανόμενης δυσκολίας με υψηλότερο άγχος
Salihu, Wong & Kwan, 2021	N=198 >18 ετών με κατάθλιψη	ΠΟ (n=100): Αφρικανικός Κυκλικός Χορός και Ψυχοεκπαίδευση ΟΕ (n=98): Ψυχοεκπαίδευση (75' x 1φορ./εβδ., 8 εβδ.)	Κατάθλιψη, άγχος, στρες (DASS-21) [T0-T1-T2]	Στατιστικά σημαντική μείωση άγχους και στρες και στις δύο ομάδες, όχι στατιστικά σημαντική διαφορά, στατιστικά σημαντική μείωση του στρες στην ΠΟ σε σχέση με την ΟΕ στην T2
Pinniger et al., 2012	N=66 18-80 ετών, με αυτοαναφερόμενο άγχος, στρες ή κατάθλιψη	Ομάδα Τάνγκο (N=21) Ομάδα Διαλογισμού (N=16) ΟΕ (N=29) 90' x 1φορ./εβδ., 6 εβδ.	Στρες, άγχος, κατάθλιψη (DASS-21)	Στατιστικά σημαντική μείωση του στρες στην ομάδα τάνγκο
Pinniger et al., 2013	N=64 18-68 ετών, με αυτοαναφερόμενο άγχος, στρες ή κατάθλιψη	Ομάδα Τάνγκο (n=18) Ομάδα Άσκησης (n=12) Ομάδα Διαλογισμού (n=11) ΟΕ (n=12) 90' x 1φορ./εβδ., 8 εβδ.	Άγχος, στρες, κατάθλιψη (DASS-21)	Σημαντική διαφορά στα επίπεδα στρες και του άγχους στην ομάδα τάνγκο, ένα μήνα μετά την παρέμβαση (follow-up)
Bisbe et al., 2020	N=31 >65 ετών με ΗΓΔ	Ομάδα χορογραφίας (n=17) Ομάδα φυσικοθεραπείας (n=14) 60' x 2φορ/εβδ., 12 εβδ.)	Άγχος και κατάθλιψη (Hospital Anxiety Depression scale - HADS)	Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για το άγχος

Lazarou et al., 2017	N=129 60-80 ετών με ΗΓΔ	ΠΟ (n=66): χοροί ballroom (60' x 2φορ./εβδ.) ΟΕ (n=63): δεν συμμετείχαν σε κάποιο πρόγραμμα Διάρκεια: 10 μήνες	Άγχος (Beck Anxiety Inventory-BAI), Στρες (Perceived Stress Scale-PSS)	Σημαντική βελτίωση του στρες στην δεύτερη μέτρηση
----------------------	----------------------------	--	---	---

N: Συμμετέχοντες, ΠΟ: Πειραματική Ομάδα, ΟΕ: Ομάδα Ελέγχου, ΓΔ: Γνωστική Διαταραχή, ΗΓΔ: Ήπια Γνωστική Διαταραχή

**Πίνακας 3.** Πειραματικές μελέτες που αφορούσαν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό

Ερευνητής	Συμμετέχοντες	Πρόγραμμα Παρέμβασης	Παράμετροι	Αποτελέσματα
Karathanou et al., 2021	N=300 26-77 ετών Ασθενείς με καρκίνο	ΠΟ (n=150): Ελληνικός παραδοσιακός χορός ΟΕ (n=150): δεν συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα χορού 60' x 2φορ./εβδ., 8 εβδ.	Άγχος και στρες (DASS-21)	Στατιστικά σημαντική μείωση άγχους και στρες στην ΠΟ στην 2 <sup>η</sup> και 3 <sup>η</sup> μέτρηση, οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους σε σχέση με τους άνδρες
Douka, Zilidou, Lilou & Tsolaki, 2019	N=60 ≥60 έτη	Υγιείς (N=30) και ασθενείς με ΗΓΔ (N=30): μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού 60' x 2φορ./εβδ., 24 εβδ.	Άγχος (Beck Anxiety Inventory-BAI)	Μείωση των επιπέδων άγχους στους ασθενείς με ΗΓΔ
Mavrouniotis et al., 2010	N=111 61-90 ετών	ΠΟ (n=76): ελληνικός παραδοσιακός χορός (60' x 1 φορά) ΟΕ (n=35): δεν συμμετείχαν σε κάποιο πρόγραμμα	Άγχος κατάστασης (STAI-Y1) και προδιάθεσης STAI-Y2 (State-Trait Anxiety Inventory)	Μείωση του άγχους κατάστασης στην ΠΟ, μεγαλύτερη διαφορά άγχους κατάστασης στην ΠΟ σε σχέση με την ΟΕ

N: Συμμετέχοντες, ΠΟ: Πειραματική Ομάδα, ΟΕ: Ομάδα Ελέγχου, ΗΓΔ: Ήπια Γνωστική Διαταραχή

