



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



# ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ανθρωπιστική κατεύθυνση

## Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ – ΤΥΦΛΩΣΗΣ: ΜΙΑ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Γερμόλα Δέσποινα,  
Δανιά Ασπασία,  
Κουτσούμπα Μαρία,  
Κουτσούκη Δήμητρα

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

Γερμόλα, Δ., Δανιά, Α., Κουτσούμπα, Ι. Μ., & Κουτσούκη, Δ. (2023). Η θετική επίδραση προγραμμάτων χορού στην κινητική και ψυχολογική κατάσταση ατόμων με προβλήματα όρασης – τύφλωσης: Μια αφηγηματική ανασκόπηση. *Κινησιολογία, Ανθρωπιστική κατεύθυνση*, 10(2), 1-18.

# THE BENEFICIAL EFFECTS OF DANCE PROGRAMS ON THE KINETIC AND PSYCHOLOGICAL STATUS OF VISUALLY IMPAIRED – BLIND INDIVIDUALS: A NARRATIVE REVIEW

**Germola Despoina<sup>1</sup>, Dania Aspasia<sup>1</sup>, Koutsouba Maria<sup>1</sup>, Koutsouki Dimitra<sup>1</sup>**

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

## Abstract

People who are visually impaired or blind (VIB) face obstacles that affect their physical and mental health daily. In recent years dance scholars' research interest has been attracted by such individuals and research has been conducted on their participation in dance programs. However, until today this research interest has not been expressed fully through a critical presentation of these researches. The purpose of this paper was to present studies that highlight the effect of the participation of people with visual impairments or blindness (VID) in dance programs in terms of improving parameters of their motor and psychological health. For this purpose, a search was carried out in seven electronic databases (Eric, Science Direct, Google Scholar, Scopus Preview, Journal of Visual Impairment & Blindness, JSTOR, Journal of Education Innovation-ERUDIO), using the following as keyword - terms: dance (dance, modern dance, folk/traditional dance), people with visual impairment or loss, blindness, physical and mental health, and quality of life (alternative physical activity, motor function, body image, balance, stability, gait), musculoskeletal equilibrium, spatial awareness, mental symptoms, quality of life, mood, social interactions). A total of 23 studies met the inclusive criteria and were retained in the present study. The analysis revealed that the participation of visually impaired or blind people in dance programs has the potential to enhance their motor and emotional characteristics, thus providing them with a series of kinetic and mental benefits.

**KEY WORDS:** people with disabilities, dance, Greek traditional dance

# Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ – ΤΥΦΛΩΣΗΣ: ΜΙΑ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

**Γερμόλα Δέσποινα<sup>1</sup>, Δανιά Ασπασία<sup>1</sup>, Κουτσούμπα Ι. Μαρία<sup>1</sup>, Κουτσούκη Δήμητρα<sup>1</sup>**

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

## Περίληψη

---

Τα άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ) καθημερινά αντιμετωπίζουν εμπόδια τα οποία αφορούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Τα τελευταία χρόνια τα άτομα αυτά έχουν ελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον των μελετητών του χορού και έχουν διεξαχθεί έρευνες σχετικά με τη συμμετοχή αυτών των ατόμων σε προγράμματα χορού. Ωστόσο, μέχρι σήμερα το ερευνητικό αυτό ενδιαφέρον δεν έχει παρουσιαστεί συνολικά μέσα από μια κριτική παρουσίαση των ερευνών αυτών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση μελετών που αναδεικνύουν την επίδραση της συμμετοχής των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού ως προς τη βελτίωση παραμέτρων της κινητικής και ψυχολογικής τους κατάστασης. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε επτά ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Eric, Science Direct, Google Scholar, Scopus Preview, Journal of Visual Impairment & Blindness, JSTOR, Journal of Education Innovation-ERUDIO), χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά όρους: χορός (dance, modern dance, folk/traditional dance), άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (visual impairment or loss, blindness), σωματική και ψυχική υγεία, και ποιότητα ζωής (alternative physical activity, motor function, body image, balance, stability, gait, musculoskeletal equilibrium, spatial awareness, mental symptoms, quality of life, mood, social interactions). Στην παρούσα μελέτη συμπεριλήφθηκαν συνολικά 23 μελέτες. Από την ανάλυσή τους προέκυψε ότι η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού συμβάλλει στο να ενισχύσουν τα κινητικά και συναισθηματικά τους χαρακτηριστικά, διαπιστώνοντας με αυτόν τον τρόπο ότι η συμμετοχή σε προγράμματα χορού παρέχει μία σειρά από ευεργετικά οφέλη στην κινητική και στην ψυχική υγεία των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** άτομα με ειδικές ανάγκες, χορός, ελληνικός παραδοσιακός χορός

## Εισαγωγή

**Α**ποτελεί κοινό τόπο ότι η έλλειψη της όρασης σε ένα άτομο, μερική ή ολική, δημιουργεί σοβαρές επιπτώσεις στην ανάπτυξη των κινητικών, νοητικών, ψυχολογικών, γνωστικών, ακαδημαϊκών, κοινωνικών/συναισθηματικών και συμπεριφορικών χαρακτηριστικών του. Ανάλογα κάθε φορά με την ηλικία του ατόμου, τα παραπάνω χαρακτηριστικά επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο. Μάλιστα, τα άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση έχουν ιδιαίτερες ανάγκες στον τομέα της κινητικότητας στον τομέα της χωρικής ευαισθητοποίησης και ανάπτυξης, δηλαδή του χωρικού προσανατολισμού, αλλά και ανάγκη για ένταξη στο κοινωνικό πλαίσιο προκειμένου να αναπτύξουν εκείνες τις αρετές που θα τους οδηγήσουν σε μία πιο ποιοτική ζωή. Τι ορίζουμε όμως ως άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ);

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η τύφλωση ορίζεται ως «η κατάσταση στην οποία βρίσκεται κάθε άτομο με οπτική οξύτητα λιγότερη από 1/20 στο καλύτερο μάτι. Επίσης, ένα άτομο θεωρείται τυφλό όταν, παρόλο που παρουσιάζει ικανοποιητική οπτική οξύτητα, η περιφερική του όραση είναι περιορισμένη στις 10 μοίρες κεντρικά ή λιγότερο» (Κυρούση, 2017, σελ. 4). Το άτομο που εκ γενετής είναι τυφλό έχει τη δυνατότητα μέσα από τη συστηματική εκπαίδευση, την απόκτηση εμπειριών και γνώσεων, να αναπτύσσει όλες τις άλλες αισθητηριακές του ικανότητες με τέτοιο τρόπο που να «υποκαθιστά» κάποιες από τις λειτουργίες του, που είθισται να εξυπηρετούνταν από την όραση (Κουτσούκη, 2008). Υπάρχει όμως και η κατηγορία των ατόμων με προβλήματα όρασης, η οποία αναφέρεται στα άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται ως 'Μερικώς Βλέποντα'. 'Μερικώς Βλέποντα' άτομο χαρακτηρίζεται εκείνο το άτομο του οποίου η όραση είναι περιορισμένη, παρ' όλα αυτά είναι σε θέση να μπορεί να διαβάσει έντυπα με μεγεθυμένα στοιχεία και να χρησιμοποιήσει μερικώς την όραση για να αποκτήσει γνώσεις (Σωτηριάδη, 1993).

Η μέχρι σήμερα ερευνητική πρακτική, τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε χοροθεραπευτικό πλαίσιο, έχει αναδείξει τα ευεργετικά οφέλη που έχει η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση στη χορευτική διαδικασία. Ειδικότερα, οι έρευνες αυτές αναδεικνύουν τη συμβολή του χορού στη κινητική, συναισθηματική και σωματική ενεργοποίηση των ατόμων με ΠΟΤ (Bolach, Barczyk, Bolach, Sipko & Skolimowski, 2021; Briller & Morrisson, 1971; Γερμόλα, Κουτσούκη, Κουτσούμπα, Δανιά, Ασωνίτου & Χαρίτου, 2022; Γερμόλα, Κουτσούκη, Κουτσούμπα & Δανιά, 2021, Chin, 1988; Dubon, Siegel, Smith, Tomasic & Morris, 2021; Duehl, 1979; Emes, 1979; Gasperetti, Milford, Blanchard, Yang, Lieberman & Foley, 2010; Ignacio, 2020; Larsson & Frandin, 2006; Mason, 1980; Moore & Wilson, 1983; Miller, Parecki & Douglas, 2007; Mavrouniotis, Papaioannou, Argiriadou, Mountakis, Konstantinakis, Pikoula & Mavrounioti, 2013; Seham & Yeo, 2015; Takahashi, 2015).

Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η μέχρι σήμερα ερευνητική αυτή πρακτική έχει να αναδείξει μόνο ευεργετικά οφέλη για τα άτομα με ΠΟΤ ανεξαρτήτου ηλικίας από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού. Και αυτό, παρά το γεγονός ότι η συμμετοχή και εκπαίδευση των ατόμων αυτών στον χορό και γενικότερα στη χορευτική διαδικασία δυσχεραίνεται από περιβαλλοντικά, οργανωτικά και συμπεριφορικά εμπόδια που καθημερινά αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ) (Seham & Yeo, 2015). Ωστόσο, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν βρέθηκε εργασία που να παρουσιάζει συνολικά και να προσεγγίζει κριτικά τη μέχρι σήμερα ερευνητική αυτή πρακτική.

Στη βάση αυτή και με δεδομένο ότι ο χορός αποτελεί μέσο σωματικής και πνευματικής διαύγειας για άτομα με αναπηρίες που αντιμετωπίζουν σωματικά (Hiansdt, Boing, Sperandio, Fretta, & Guimaraes, 2021), κινητικά (Lihala, Mitra, Neogy, Datta, Choudhury, Chatterjee, Mondal, Halder, Roy, Sengupta & Kumar, 2021), αισθητηριακά (Μερκούρη, Σκορδίλης, Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2022) και

ψυχικά προβλήματα (Lee, Lin, Chiang & Wu, 2013), δίνοντάς τους την ευκαιρία να βελτιώσουν τις κινητικές, γνωστικές και ψυχικές και κοινωνικές δεξιότητες, η παρούσα εργασία έρχεται να αναδείξει/ καλύψει τη συνολική και όχι μονομερή επίδραση της συμμετοχής των ατόμων με ΠΟΤ σε προγράμματα χορού.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση μελετών που αναδεικνύουν την επίδραση της συμμετοχής των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού ως προς τη βελτίωση παραμέτρων της κινητικής και ψυχολογικής τους κατάστασης.

## Μεθοδολογία

---

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε 7 ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Eric, Science Direct, Google Scholar, Scopus Preview, Journal of Visual Impairment & Blindness, JSTOR, Journal of Education Innovation-ERUDIO) με τη συνδυαστική εισαγωγή των θεματικών όρων (λέξεων κλειδιών): χορός (χορός/dance, μοντέρνος χορός/modern dance, παραδοσιακός χορός/folk ή traditional dance), άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση/visual impairment or loss, τύφλωση/blindness) σωματική και ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής (εναλλακτικός τρόπος άσκησης/alternative physical activity, κινητική λειτουργία/motor function, σωματογνωσία/body image, ισορροπία/balance, σταθερότητα/stability, βάδιση/gait, μυοσκελετική ισορροπία/musculoskeletal equilibrium, χωρική επίγνωση/spatial awareness, ψυχικά συμπτώματα/mental symptoms, διάθεση/mood, κοινωνική/«κοινωνική συναναστροφή/social interactions, ποιότητα ζωής/quality of life).

Η επιλογή έγινε σύμφωνα με τα παρακάτω κριτήρια: (α) να είναι δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά, (β) να είναι δημοσιευμένες στην ελληνική ή στην αγγλική γλώσσα και (γ) να εξετάζουν τις επιδράσεις της συμμετοχής των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης σε προγράμματα χορού σε πλαίσιο εκπαιδευτικό ή χοροθεραπευτικό.

## Αποτελέσματα

---

Βρέθηκαν συνολικά 23 έρευνες (Πίνακας 1), 10 ανασκοπικές και 13 πειραματικές (Πίνακας 2), οι οποίες κάλυπταν χρονικό διάστημα των 52 ετών (1971-2023). Όλες συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα μελέτη καθώς ανταποκρίνονταν στον σκοπό της εργασίας και κάλυπταν τα κριτήρια. Επιπρόσθετα, για το σύνολο των ερευνών (ανασκοπικές και πειραματικές), οι μελέτες διαφοροποιήθηκαν περαιτέρω, ανάλογα με τον τομέα βελτίωσης των ατόμων με ΠΟΤ ύστερα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού και, συγκεκριμένα, ανάλογα με το εάν η βελτίωση αφορούσε: α) σωματική και κινητική βελτίωση ή β) διαπροσωπική και συναισθηματική βελτίωση.

## ***Μελέτες με έμφαση στη σωματική και κινητική βελτίωση των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού***

---

Οι ερευνητές Chi (1988), Briller και Morrison (1971), Ignacio (2020), Duehl (1979), Bolach, Barczyk, Bolach, Sipko και Skolimowski (2021), Mavrouniotis, Papaioannou, Argiriadou, Mountakis, Konstantinakos, Pikoula και Mavrounioti (2013), Furtado, Featherston, Lieberman και Gutierrez (2015), Larsson και Frandin (2006), Moore και Wilson (1983), Claudia (1978), Salar, Ardakani, Lieberman, Beach και Perreault (2022) και Daneshmandi, Norasteh και Zarei (2021) μελέτησαν την επίδραση που μπορεί να έχει η συμμετοχή ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού, δίνοντας έμφαση στη βελτίωση της στατικής και δυναμικής τους ισορροπίας, στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, στην καλύτερη γνώση του σώματός τους, στη σωστή τοποθέτηση αυτού κατά την κίνηση/κινητικός συντονισμός και στη βελτίωση της χωρικής επίγνωσης.

Οι Briller και Morrison (1971) ανέφεραν ότι η συμμετοχή των παιδιών με προβλήματα όρασης/τύφλωση σε προγράμματα χορού τους δίνει τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ισορροπία, τον συντονισμό των κινήσεων, τη στάση του σώματος, τη μείωση του σωματικού βάρους, την απόκτηση του αισθήματος της ελευθερίας στην κίνηση, την υψηλή αυτοπεποίθηση για την εξωτερική τους εικόνα. Οι ερευνητές παρέθεσαν μία προσπάθεια διδασκαλίας του χορού Rock and Roll σε εφήβους μαθητές με ολική τύφλωση, σε σχολική μονάδα του Seattle της Νέας Υόρκης. Τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν σε 6 συνεδρίες, με 8 εφήβους βλέποντες και 6 εφήβους με ολική τύφλωση μετά το ωρολόγιο σχολικό πρόγραμμα στον χώρο του σχολείου. Τα αποτελέσματα από την έρευνα έδειξαν ότι οι τυφλοί μαθητές μέσα από την εκτέλεση απλών και σύνθετων κινήσεων με τα χορευτικά τους ταίρια κατάφεραν να κινούνται με μεγαλύτερη άνεση στο χώρο, να είναι συντονισμένοι στις κινητικές εκτελέσεις και να διαθέτουν μία μυϊκή χαλαρότητα, σε σημείο, που έλαβαν και μέρος σε χορευτική εκδήλωση όπου μπορούσαν και μόνοι τους πλέον να βρουν τις θέσεις τους και να χορέψουν.

Συγκεκριμένα, η Chin (1988) μελέτησε την επίδραση της διδασκαλίας χορευτικών κινήσεων στην αντίληψη του χωρικού προσανατολισμού σε μαθητές δημοτικού σχολείου με προβλήματα όρασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 μαθητές με προβλήματα όρασης, οι οποίοι τοποθετήθηκαν στις ομάδες Α' (8 μαθητές) και Β' (8 μαθητές) με τυχαία δειγματοληψία, και παρακολούθησαν μαθήματα φυσικής αγωγής και μαθήματα χορού αντίστοιχα. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν έδειξαν ότι στην Α' ομάδα (χορού) σε αντίθεση με την Β' ομάδα (φυσική αγωγή) υπήρχε: α) λιγότερη αμηχανία και αναστολή στην εκτέλεση των κινήσεων, β) η νοημοσύνη ασκούσε μεγαλύτερη επίδραση από την κοινωνική ωριμότητα στη χωρική «ευαισθητοποίηση», η οποία επέρχεται μέσω της διδασκαλίας της χορευτικής κίνησης, και γ) το πρόγραμμα διδασκαλίας χορού μπορούσε να ενισχύσει τη χωρική ευαισθητοποίηση των παιδιών με προβλήματα όρασης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η διδασκαλία της χορευτικής κίνησης σε νεαρούς τυφλούς μαθητές βελτιώνει τη χωρική επίγνωση, πράγμα το οποίο υποδηλώνει πως η πρόωρη κινητική παρέμβαση στα προγράμματα φυσικής αγωγής μέσα από τη χορευτική διαδικασία μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τη δράση μεγάλων μυϊκών ομάδων και την καρδιακή λειτουργία, καταφέροντας έτσι να περιοριστεί ο κινητικός περιορισμός που αντιμετωπίζουν άτομα με προβλήματα όρασης.

Οι Mavrouniotis και συνεργάτες (2013) πραγματοποίησαν μελέτη με σκοπό να εξετάσουν την επίδραση που έχει η εφαρμογή ενός προγράμματος με ελληνικό παραδοσιακό χορό και πιλάτες στην ικανότητα ισορροπίας τυφλών παιδιών. Τα ερευνητικά ευρήματα που προέκυψαν έδειξαν ότι υπήρξε σημαντική βελτίωση τόσο στη δυναμική όσο και στη στατική ισορροπία των παιδιών που ήταν τυφλά, δείχνοντας με αυτό τον τρόπο πως ο συνδυασμός του ελληνικού παραδοσιακού χορού

και του πιλάτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εναλλακτική μορφή σωματικής δραστηριότητας, γεγονός που θα αποφέρει σημαντικά οφέλη για τα δύο είδη ισορροπίας στα άτομα που είναι τυφλά.

Ο Ignacio (2020) θέλησε να διερευνήσει εάν ένα πρόγραμμα αερόμπικ στηριζόμενο σε Latin χορούς διάρκειας 8 εβδομάδων μπορεί να επηρεάσει τη στατική και δυναμική ισορροπία παιδιών με εκ γενετής τύφλωση. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 10 εκ γενετής τυφλά παιδιά. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές κατά τη διάρκεια των μετρήσεων (αρχικές & τελικές) του δεξιού και του αριστερού ποδιού. Τα ευρήματα τόνισαν την αποτελεσματικότητα που μπορεί να έχει η συμμετοχή των εκ γενετής τυφλών παιδιών σε προγράμματα αερόμπικ στηριζόμενα σε λάτιν χορούς στη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.

Οι Bolach, Barczyk, Bolach, Sipko και Skolimowski (2021) εξέτασαν την επίδραση του Ballroom Dance στη θέση και στάση του σώματος νέων τυφλών κοριτσιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 κορίτσια, ηλικίας 17 με 19 ετών, τα οποία δεν συμμετείχαν σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης παρά μόνο στο μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο. Η συχνότητα των μαθημάτων ήταν μία φορά την εβδομάδα διάρκειας 60 λεπτών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα κορίτσια βελτίωσαν τη στάση και θέση του σώματος τους μέσα από τα μαθήματα Ballroom Dance.

Αντίστοιχα, οι Larsson και Frandin (2006), έχοντας στο μυαλό τους ότι η οπτική δυσλειτουργία προκαλεί δυσκολίες στις κινητικές δεξιότητες ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση, περιλαμβάνοντας και τον έλεγχο της στάσης του σώματος, διεξήγαγαν έρευνα σε 8 άτομα με επίκτητη τύφλωση. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να εκτιμηθεί η επίδραση των ασκήσεων ευαισθητοποίησης του σώματος (body awareness exercises) μέσα από πρόγραμμα χορού, στην ισορροπία και στην ταχύτητα βάδισης ατόμων με επίκτητη τύφλωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε μεγαλύτερη βελτίωση στην ταχύτητα βάδισης, ωστόσο, βελτίωση υπήρξε και στην ισορροπιστική ικανότητα.

Οι Salar, Ardakani, Lieberman, Beach και Perreault (2022), Daneshmandi, Norasteh και Zarei (2021) και Furtado, Featherston, Lieberman και Gutierrez (2015), αντίστοιχα, προσπάθησαν να αναδείξουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η στατική και δυναμική ισορροπία, όπως, και η στάση/θέση σώματος των ατόμων που αντιμετωπίζουν κάποια οπτική αναπηρία. Μέσα από ανασκόπηση έδειξαν ότι ένα μέσο το οποίο μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, όπως και της στάσης και θέσης σώματος των ατόμων που αντιμετωπίζουν κάποια οπτική αναπηρία είναι η συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού τα οποία έχουν διάρκεια έξι εβδομάδες και άνω. Η συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να περιορίσουν ακόμη και τις πτώσεις τους, οι οποίες οφείλονται στην αστάθεια που αντιμετωπίζουν κατά την κίνηση τους.

Αρκετοί ερευνητές όπως οι Moore και Wilson (1983), Claudia (1979) και Duehl (1979) παραθέτουν μέσα από τις έρευνές τους πως ο δημιουργικός χορός (creative dance) μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο, βοηθώντας τα τυφλά παιδιά και γενικότερα τα άτομα με προβλήματα όρασης να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες, να αποκτήσουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους, να κατανοήσουν έννοιες του κόσμου στον οποίο ζουν, καλλιεργώντας τη δημιουργική τους ικανότητα. Μέσα από τον δημιουργικό χορό έχει γίνει προσπάθεια να καλυφθούν εκείνες οι περιοχές οι οποίες αφορούν, τη σωστή στάση του σώματος, την ισορροπία, την ευκινησία, την αίσθηση του χώρου, τον συντονισμό των κινήσεων, τη ρυθμική καλλιέργεια και ομαδική δραστηριότητα καθώς και τη σωματική γνώση (body awareness).

## ***Μελέτες με έμφαση στη διαπροσωπική και συναισθηματική βελτίωση των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού***

---

Τη θετική επίδραση που έχει η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού, στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων μέσα από την κοινωνικοποίηση/ κοινωνική αλληλεπίδραση τους, όπως και στη διάθεση τους, έρχονται να μας παρουσιάσουν οι ερευνητές Takahashi (2015), Boffoli, Foley, Gasperetti, Yang και Lieberman (2011), Esatbeyoglu, Kirk, και Haegele (2023), Miller, Parecki, και Douglas (2007), Mason (1980), Moore (2014), Gasperetti, Milford, Blanchard, Yang, Lieberman & Foley (2010), Gasperetti, Foley, Yang, Columna και Lieberman (2018), Carretti, Mirandola, Sgambati, Manetti & Marini (2022), καθώς επίσης, οι ερευνητές Seham και Yeo (2015) και Dubon, Siegel, Smith, Tomasic και Morris (2021) σε αντίστοιχες έρευνες προσπαθούν να αναδείξουν και την ανάγκη για εύρεση ή βελτίωση των ήδη υπάρχων μεθόδων διδασκαλίας αυτού του γνωστικού αντικειμένου.

Η Takahashi (2015) πραγματοποίησε μία μελέτη σε 24 τυφλά παιδιά και άτομα με προβλήματα όρασης στο Νεπάλ προκειμένου να εντοπιστεί κατά πόσο τα άτομα αυτά μπορούν να ανταποκριθούν σε ένα πρόγραμμα χορού. Ο διαχωρισμός των παιδιών σε τρεις ομάδες έγινε σύμφωνα με το ηλικιακό κριτήριο, οι οποίες παρακολούθησαν τις συνεδρίες διάρκειας 30 με 60 λεπτών. Οι συνεδρίες είχαν δομηθεί με τέτοιο τρόπο όπου τα παιδιά συμμετείχα σε πολλές κινητικές δραστηριότητες με τη βοήθεια δύο εκπαιδευτικών. Για τη διεξαγωγή των συνεδριών χρησιμοποιήθηκαν παραδοσιακές μουσικές, από το Νεπάλ, την Ινδία και την Αγγλία αλλά και μοντέρνα μουσική. Οι μαθητές βρίσκονταν σε κυκλική διάταξη, θέλοντας να προωθηθεί η περαιτέρω σωματική επαφή και κοινωνικοποίηση. Μέσα από την ανάλυση των πληροφοριών που συλλέχθηκαν, προέκυψε ότι τα μαθήματα χορού αποτέλεσαν μία ευχάριστη δράση για όλους τους μαθητές, υποδηλώνοντας με αυτόν τον τρόπο ότι ο χορός μπορεί να αποτελέσει μία διασκεδαστική και ευχάριστη δραστηριότητα για αυτούς, υποστηρίζοντας την σωματική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη τους.

Οι ερευνητές Esatbeyoglu, Kirk, και Haegele (2023) στην έρευνα τους αναφέρουν πως η βιβλιογραφία που εστιάζει στη συμμετοχή ατόμων με προβλήματα όρασης σε προγράμματα χορού είναι περιορισμένη έως και σπάνια. Στη βάση λοιπόν αυτή, πραγματοποίησαν την παρούσα έρευνα η οποία είχε ως απώτερο σκοπό της να διερευνήσει τις εμπειρίες νέων με προβλήματα όρασης σε πρόγραμμα χορού και συγκεκριμένα του χορού Capoeira. Οι συμμετέχοντες (N=14) που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν έφηβοι ηλικίας 13 έως 18 ετών και παρακολούθησαν ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα του χορού Capoeira. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα προγράμματα χορού Capoeira μπορούν να προσφέρουν στα άτομα με προβλήματα όρασης τη δυνατότητα να βελτιώσουν τη σωματική και τη ψυχική τους υγεία.

Η Moore (2014) θέλησε να διερευνήσει πως τα άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν μέσα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού να ενισχύσουν τις κοινωνικές συναναστροφές τους με απώτερο σκοπό τη δημιουργία φιλικών σχέσεων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα (N=12) ήταν άτομα με οπτική αναπηρία, αυτισμό, σύνδρομο Down και γενική αναπτυξιακή καθυστέρηση ηλικίας 21 με 40 ετών, οι οποίοι παρακολούθησαν 12 συνεδρίες χοροθεραπείας. Μετά από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από την έρευνα η ερευνήτρια κατέληξε στην εξής διαπίστωση, ότι τα άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές μέσα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα χοροθεραπείας μπορούν να αναπτύξουν φιλικές σχέσεις, να ανταλλάξουν θετικές εμπειρίες, να επιλύσουν τυχόν μεταξύ τους συγκρούσεις και να δημιουργήσουν την αίσθηση του ανήκειν σε μία ομάδα.

Οι Miller, Parecki και Douglas (2007) εξέτασαν τρόπους με τους οποίους τα άτομα με προβλήματα όρασης, μέσα από τα Video Games, μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε παιχνίδια χρησιμοποιώντας την ακουστική τους αντίληψη. Τέτοια παιχνίδια είναι τα μουσικά παιχνίδια και

δράσης-ρυθμού όπως το Dance Dance Revolution. Οι Miller και συνεργάτες (2007) επινόησαν ένα νέο διαδραστικό παιχνίδι που ονομάστηκε Finger Dance. Το Finger Dance πρόκειται για ένα αυθεντικό παιχνίδι δράσης-ρυθμού, που βασίζεται στον ήχο (ακουστική αντίληψη) και δημιουργήθηκε ειδικά για άτομα με προβλήματα όρασης με απώτερο σκοπό να τους παρέχει τόσο κινητική όσο και συναισθηματικά προσωπική ικανοποίηση. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι είναι σημαντικό για να βελτιωθεί η κινητική απόδοση των νέων με προβλήματα όρασης να ενσωματωθούν στην εκπαίδευσή τους ακουστικά ερεθίσματα, μαζί με αισθητικές και κινητικές προτροπές.

Η επίδραση των ψηφιακών παιχνιδιών στη κινητική σε συναισθηματική ενεργοποίηση ατόμων με ΠΟΤ φαίνεται να απασχόλησε αρκετούς ερευνητές με το πέρασμα των χρόνων. Συγκεκριμένα, τη συμβολή του χορού στη κινητική ενεργοποίηση και σωματική δραστηριότητα ατόμων με προβλήματα όρασης, οι οποίοι τείνουν να είναι λιγότερο σωματικά ενεργοί, ανέδειξε η έρευνα των Gasperetti, Milford, Blanchard, Yang, Lieberman και Foley (2010). Σύμφωνα με τους ερευνητές, ένας τρόπος για να κινητοποιηθούν οι νέοι με προβλήματα όρασης είναι τα βιντεο-παιχνίδια (Video Games), στα οποία είναι κινητικά ενεργοί και όχι καθιστοί. Μέσα από την αλλαγή κατευθύνσεων και επιπέδων στη κίνηση των μελών του σώματος τους καταφέρνουν να ενεργοποιούν μεγάλο μέρος των μυϊκών ομάδων τους, όπως και να ενισχύουν τη διάθεση τους. Συγκεκριμένα ένα τέτοιο παιχνίδι που συγκαταλέγεται στα Exergames όπως αναφέρουν.

Ακολούθως, οι Boffoli, Foley, Gasperetti, Yang και Lieberman (2011), προσπάθησαν να διερευνήσουν ποιο από τα exergames (Dance Dance Revolution Extreme, EyeToy Kinetic και Wii Boxing) που έχουν τη δυνατότητα να έχουν πρόσβαση νέοι με προβλήματα όρασης προκειμένου να ασκούνται τους προσφέρει μεγαλύτερη απόλαυση. Οι συμμετέχοντες (N=12) ήταν παιδιά και έφηβοι ηλικίας 9 με 16 ετών όπου μοιράστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες. Μετά τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι απάντησαν σε συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Σύμφωνα με τις απαντήσεις που έδωσαν προέκυψε ότι όλοι οι συμμετέχοντες και στις τρεις ομάδες απολάμβαναν και τα τρία παιχνίδια και ενίσχυαν με αυτόν τον τρόπο τόσο τη σωματική τους δραστηριότητα όσο και τη θετική τους διάθεση.

Ομοίως, οι ίδιοι ερευνητές λίγα χρόνια αργότερα Gasperetti, Foley, Yang, Columna και Lieberman (2018), προσπάθησαν να συγκρίνουν την επίδραση τριών Video Games (Dance Dance Revolution [DDR], EyeToy Kinetic και Wii Boxing) προκειμένου να δουν πιο από αυτά είναι πιο ικανό να αυξήσει τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας σε νέα άτομα με προβλήματα όρασης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 5 άτομα ηλικίας 10 έως 16 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος και στα τρία παιχνίδια διάρκειας δέκα λεπτών το καθένα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι και τα τρία παιχνίδια είναι ικανά να βοηθήσουν τα άτομα με προβλήματα όρασης να είναι κινητικά πιο δραστήρια είναι το Dance Dance Revolution (DDR). Αυτό το παιχνίδι δίνει την δυνατότητα στα άτομα με προβλήματα όρασης να ακολουθήσουν τον ρυθμό και τις φωτεινές ενδείξεις των βελών στις τέσσερις κατευθύνσεις (πάνω, κάτω, δεξιά και αριστερά) δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο μία κινητική αλληλουχία, την οποία όταν την ακολουθήσουν πρόκειται να έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν, να διασκεδάσουν και να νιώσουν την προσωπική τους επιτυχία.

Οι συγγραφείς Carretti, Mirandola, Sgambati, Manetti & Marini (2022), προσπάθησαν να αξιολογήσουν τη ψυχική ευεξία και την ποιότητα ζωής σε άτομα με προβλήματα όρασης που συμμετέχουν σε προγράμματα χορού (Dancesport) και σε αθλήματα προσαρμοσμένα σε αυτά (Othersport). Στην έρευνα συμμετείχαν 48 άτομα εκ των οποίων τα 21 συμμετείχαν σε προγράμματα χορού (29 έως 73 ετών) και τα 27 ήταν αθλητές άλλων αθλημάτων (20 έως 70 ετών). Τα δεδομένα της έρευνας προέκυψαν μέσα από δομημένα ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που ασχολούνταν με τον χορό παρουσίαζαν μεγαλύτερη αυτονομία στη κίνηση τους, αποδοχή του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους μέσα στον χώρο που κινούνταν, όπως αντίστοιχα υψηλές βαθμολογίες έλαβαν στους δείκτες που αφορούσαν την ποιότητα ζωής τους και τη σωματική τους δράση σε σχέση με τα άτομα που συμμετείχαν σε άλλα αθλήματα.

Η Mason (1980) αναφέρει πως ο χορός μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική και σωματική ενσωμάτωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες σε διάφορα αναπτυξιακά στάδια. Συγκεκριμένα, αναφέρει πως ο χορός συμβάλλει αποτελεσματικά σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με την όραση τους, βοηθώντας τα να μειώσουν τους κινητικούς τους περιορισμούς, δίνοντας τους ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και επικοινωνίας, διεγείροντας την αυτογνωσία και το αίσθημα της ευαισθησίας με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Η μεγιστοποίηση της χρήσης των ακουστικών, απτικών και κινητικών ερεθισμάτων που μπορεί να εφαρμόσει ένας δάσκαλος/εκπαιδευτής χορού προσφέρει στο τυφλό άτομο την δυνατότητα να είναι κινητικά ενεργό.

Οι Seham και Yeo (2015) στην έρευνά τους ασχολήθηκαν με τις κοινωνικές δυσκολίες/εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με απώλεια όρασης στο να συμμετέχουν ουσιαστικά στην εκπαιδευτική διαδικασία η οποία αφορά τον χορό και την παράσταση. Μεγάλο μέρος της παραδοσιακής διδασκαλίας του χορού βασίζεται στην οπτική «επαφή», στοιχεία όμως από διάφορες έρευνες αποτυπώνουν ότι ο χορός μπορεί να διδαχθεί επιτυχώς σε τυφλούς μαθητές ενσωματώνοντας λεκτικές και απτικές μεθόδους διδασκαλίας. Αυτό υποστηρίζεται και από τους Dubon, Siegel, Smith, Tomatic και Morris (2021) οι οποίοι σε σχετική έρευνα τους αναφέρουν πως τα άτομα που είναι τυφλά ή αντιμετωπίζουν κάποια οπτική αναπηρία έχουν λάβει ελάχιστη προσοχή από τη χορευτική και επιστημονική κοινότητα όσον αφορά την κάλυψη ειδικών αναγκών ώστε να επιτευχθεί η υγιής συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού και πως αυτό είναι εφικτό μόνο με τη χρήση απτικών και λεκτικών περιγραφών, κάτι που χαρακτηρίζεται ως πολύτιμο εργαλείο στη διδασκαλία του χορού. Ωστόσο αυτό που παρατηρείται είναι η μεγάλη ανάγκη για περαιτέρω εκπαίδευση των δασκάλων καθώς και εύρεση νέων μεθόδων διδασκαλίας χορού, οι οποίες θα αποβλέπουν τόσο στην ένταξη των ατόμων με απώλεια όρασης όσο και στην κάλυψη των μαθησιακών τους αναγκών.

## Συζήτηση-Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση μελετών που αναδεικνύουν την επίδραση της συμμετοχής των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού ως προς τη βελτίωση παραμέτρων της κινητικής και ψυχολογικής τους κατάστασης. Από την αφηγηματική ανασκόπηση προέκυψαν τα εξής κύρια ευρήματα τα οποία σχετίζονται τόσο με τη κινητική/σωματική κατάσταση όσο και με τη ψυχολογική/συναισθηματική κατάσταση των ατόμων με πρόβλημα όρασης ή τύφλωση (ΠΟΤ) που συμμετέχουν σε προγράμματα χορού. Διαπιστώθηκε ότι οι μελέτες που έχουν μέχρι σήμερα διεξαχθεί καταδεικνύουν ότι η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ) σε προγράμματα χορού συμβάλλει τόσο στη σωματική και κινητική βελτίωση όσο και στη διαπροσωπική και συναισθηματική βελτίωσή τους.

Ειδικότερα, ως προς τη σωματική και κινητική βελτίωση των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ) παρατηρήθηκε ότι στους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στις έρευνες και ήταν κυρίως παιδιά και έφηβοι, μόνο μία εξ αυτών αφορούσε ενήλικες, όπου η συμπερίληψη της κρίθηκε απαραίτητη για τη θεωρητική ερμηνεία των αποτελεσμάτων, η βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, η ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης μέσα από την ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων, η εύρυθμη καρδιακή και αναπνευστική λειτουργία, ο σωστός προσδιορισμός της στάσης/θέσης του σώματος, πράγμα που επέφερε την ορθή χωρική επίγνωση και απόκτηση υγιών κινητικών προτύπων, και τέλος, η ενίσχυση της δυνατότητας κινητικού αυτοσχεδιασμού και ελέγχου της κίνησης τους. Άξιο αναφοράς είναι ότι οι ερευνητές άντλησαν τα παραπάνω συμπεράσματα μέσα από τα ακόλουθα είδη χορού: Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Latin, Ballroom Dance, Δημιουργικός Χορός, καθώς και μίξη άλλων ειδών χορού (Chi, 1988; Briller &

Morrison, 1971; Ignacio, 2020; Duehl, 1979; Bolach, Barczyk, Bolach, Sipko & Skolimowski, 2021; Mavrovouniotis, Papaioannou, Argiriadou, Mountakis, Konstantinakis, Pikoula & Mavrovounioti, 2013; Furtado, Featherston, Lieberman & Gutierrez, 2015; Larsson & Frandin, 2006; Moore & Wilson, 1983; Claudia, 1978; Salar, Ardakani, Lieberman, Beach & Perreault, 2022; Daneshmandi, Norasteh & Zarei, 2021).

Επιπρόσθετα, ως προς τη διαπροσωπική και συναισθηματική παράμετρο που συνθέτουν τη ψυχολογική κατάσταση των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωσης (ΠΟΤ), παιδιά, έφηβοι και ενήλικες, διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή αυτών σε προγράμματα χορού είναι ικανή να επιφέρει βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων/συναναστροφών στο πλαίσιο της ομάδας ενισχύοντας το αίσθημα του 'ανήκειν' σε αυτήν. Εξίσου φάνηκε η χορευτική διαδικασία να είναι το εφελκυστικό για την ενίσχυση της διάθεσης και αυτοεκτίμησης τους, δίνοντας έμφαση στην αποδοχή των ικανοτήτων τους και του ίδιου τους του εαυτού, προσδιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο μία νέα κατεύθυνση για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Τα είδη χορού που συναντήσαμε στις ερευνητικές προσπάθειες των ερευνητών ήταν: Rock and Roll, Capoeira, Μοντέρνος Χορός, Δημιουργικός Χορός (Takahashi, 2015; Boffoli, Foley, Gasperetti, Yang & Lieberman, 2011; Esatbeyoglu, Kirk & Haegle, 2023; Miller, Parecki & Douglas, 2007; Mason, 1980; Moore, 2014; Gasperetti, Milford, Blanchard, Yang, Lieberman & Foley, 2010; Gasperetti, Foley, Yang, Columba & Lieberman, 2018; Carretti, Mirandola, Sgambati, Manetti & Marini, 2022; Seham & Yeo, 2015; Dubon, Siegel, Smith, Tomasic & Morris, 2021).

Τα αποτελέσματα αυτά συγκλίνουν με αυτά που έχουν καταγραφεί για την θετική επίδραση του χορού είτε σε εκπαιδευτικό είτε σε χοροθεραπευτικό πλαίσιο για άτομα με άλλες μορφές αναπηρίας επικυρώνοντας το γεγονός ότι ο χορός αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μορφές ενασχόλησης τόσο στην εκπαίδευση όσο και στη χοροθεραπεία. Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε προγράμματα χορού προάγει τη βελτίωση της σωματικής εμφάνισης, της συναισθηματικής ηρεμίας και γαλήνης, της ανάπτυξης της φαντασίας, και, γενικότερα, αποτελεί κλειδί τόσο για την ένταξη στο κοινωνικό σύνολο κάτι που φαίνεται να συμβαίνει και με τα άτομα με ΠΟΤ (Boing, Baptista, Pereira, Sperandio, Moratelli, Cardoso, Borgatto & Guimaraes, 2018; Chaudhari, Lamantia, Monfort, Mysiw, Chaudhari & Lustberg, 2019; Hiansdt, Boing, Sperandio, Fretta & Guimaraes, 2021; Jimenez, Brauninger & Meekums, 2019; Jobling, Babul & Nichols, 2006; Lee, Jang, Lee & Hwang, 2015; Lihala, Mitra, Neogy, Datta, Choudhury, Chatterjee, Mondal, Halder, Roy, Sengupta & Kumal, 2021; Loo, Nishibum, Welsh, Makolo, Chong, Pagano, Yu & Bantum, 2019; Lopez, Testor, Sanroma, Gozzoli, Oviedo & Balic, 2015; Lyon, Karkou, Roe, Meekums & Richards, 2018; Μερκούρη, 2020; Michels, Dubaz, Horhthal & Bega, 2018; Mile, 2017).

Επιπρόσθετα, η ανασκόπηση ανέδειξε και μια ακόμα παράμετρο. Καθώς οι σημαντικότερες αισθήσεις στα άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση είναι η αφή και η ακοή (Παπαδόπουλος, 2000), με την αφή να συνιστά τη βασική αίσθηση για τη συλλογή πληροφοριών, την εκπαίδευσή τους, καθώς και εξοικείωσή τους με τον χώρο, και να συνιστά για τα άτομα αυτά μια πολύ-επίπεδη και σύνθετη αίσθηση (Αρβανιτάκη, 2018; Connell, Lieberman & Petersen, 2006; Ευσταθίου, 2007, 2013; Νάκου, 2017; Simon & Huertas, 1998; Blasing & Zimmermann, 2021), οι μέχρι σήμερα μέθοδοι διδασκαλίας χορού σε άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση περιορίζονται στις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας του χορού στα άτομα αυτά, δηλαδή στη λεκτική καθοδήγηση και την απτική περιγραφή.

Καταληκτικά, το γεγονός ότι οι μέχρι σήμερα έρευνες αναδεικνύουν ότι η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού έχει ευεργετικά οφέλη στη σωματική και στην ψυχική υγεία των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση, ανοίγει νέες προοπτικές έρευνας και μελέτης του χορού στον τομέα αυτό στις οποίες θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να μελετηθεί διεξοδικώς και οι μέθοδοι διδασκαλίας του χορού στα άτομα με ΠΟΤ.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Alali, R. (2017). *A case study of visually impaired individuals' preferences of the availability of braille clothing labels in shopping and selection of apparel*. [Master of Art. Muncie: Applied Sciences and Technology, University of Indiana].
- Αρβανιτάκη, Α. (2018). *Σχεδιασμός εκπαιδευτικού παιχνιδιού για τυφλά παιδιά*. [Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τμήμα Επιστήμων Προσχολικής Αγωγής/ Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού, Πανεπιστήμιο Αιγαίου Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών].
- Boing, L., Baptista, F., Pereira, S. G., Sperandio, F. F., Moratelli, J., Cardoso, A. A., Borgatto, F. A., & Guimaraes, A. D. C. A. (2018). Benefits of belly dance on quality of life, fatigue, and depressive symptoms in women with breast cancer – A pilot study of a non-randomised clinical trial. *Journal of Body Work & Movement Therapies*, 22, 460-466.
- Bolach, E., Barczyk, K., Bolach, B., Tomasz, S., & Skolimowski, J. (2021). Evaluation of the influence of ballroom dance upon the posture of blind children. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 32(1), 185-205.
- Boffoli, N., Foley, T., Gasperetti, B., Yang, S., & Lieberman, L. (2011). Enjoyment levels of youth with visual impairments playing different exergames. *Research and Practice in Visual Impairment and Blindness*, 4(4), 171-176.
- Blasing, B., & Zimmermann, E. (2021). Dance Is More Than Meets the Eye—How Can Dance Performance Be Made Accessible for a Non-sighted Audience. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-15.
- Briller, S., & Morrisson, B. (1971). Teaching rock and roll dancing to totally blind teenagers. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 65(4), 129-131.
- Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Survey on psychological well-being and quality of life in visually impaired individuals: Dancesport vs Other Sound input-based sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-10.
- Γερμόλα, Δ., Κουτσούκη, Δ., Κουτσούμπα, Μ., Δανιά, Α., Ασωνίτου, Κ., & Χαρίτου, Σ (2022). Συμμετοχή ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού. Ανασκοπική Μελέτη. *Βιβλίο Πρακτικών 30ου Διεθνές Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (20-22 Μαΐου, ΤΕΦΑΑ/ΣΕΦΑΑ)*, σελ. 339.
- Γερμόλα, Δ., Κουτσούκη, Δ., Κουτσούμπα, Μ., & Δανιά, Α. (2021). Η διδασκαλία του χορού σε άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση: Ανασκοπική Μελέτη. *Βιβλίο Πρακτικών 6ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης «Γεφυρώνοντας την Έρευνα με την Πράξη» (25-27, Ιουνίου, ΤΕΦΑΑ/ΣΕΦΑΑ)*, σελ. 60.
- Γερμόλα, Δ., Κουτσούκη, Δ., Κουτσούμπα, Μ., & Δανιά, Α. (2021). Τα ευεργετικά οφέλη της χορευτικής διαδικασίας μέσα από το πλαίσιο της χοροθεραπείας: Ανασκοπική Μελέτη. *Βιβλίο Πρακτικών 6ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης «Γεφυρώνοντας την Έρευνα με την Πράξη» (25-27, Ιουνίου, ΤΕΦΑΑ/ΣΕΦΑΑ)*, σελ. 60.
- Chaudhari, W. L., Lamantia, T. M., Monfort, M. S., Mysiw, W., Chaudhari, W. M. A., & Lustberg, B. M. (2019). Partnered, adapted argentine tango dance for cancer survivors: A feasibility study and pilot study of efficacy. *Clinical Biomechanics*, 70, 257-264.
- Chin, I. D. (1988). Dance movement instruction: Effects on spatial awareness in visually impaired elementary students. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 82(5), 188-192.
- Γκουτζιαμάνη - Σωτηριάδη, Κ. (1993). *Παιδιά με "Ειδικές" εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αθήνα: Γκουτζιαμάνη - Σωτηριάδη. Αυτοέκδοση
- Claudia, E. G. (1978). Creative Dance: A valuable process for blind children. *ERIC*, 10(3), 84-87.
- Connell, M. G., Lieberman, L. J., & Peterson, S. (2006). The use of tactile modeling and physical guidance as instructional strategies in physical activity for children who are blind. *Journal of Visual Impairments & Blindness*, 100(8), 471-477.
- Daneshmandi, H., Norasteh, A., & Zarrei, H. (2021). Balance in the Blind: A systematic Review. *Physical Treatments*, 11(1), 1-12.
- Dubon, M., Siegel, R., Smith, J., Tomasic, M., & Morris, M. L. (2021). New direction in dance medicine: Dancers with Disabilities, Blindness/ Low Vision, and/ or Deafness/Hand of Hearing. *National Library of Medicine*, 32, 185-205.

- Duehl, A. N. (1979). The effect of creative dance movement on large muscle control and balance in congenitally blind children. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 73(4), 127-133.
- Esatbeyoglu, F., Kirk, T., & Haeghele, J. (2023). "Like I'm flying": Capoeira dance experiences of youth with visual impairments. *British Journal of Visual Impairment*, 41(2), 243-253.
- Ευσταθίου, Α. (2007/13). Σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού και δραστηριοτήτων για μαθητές με προβλήματα όρασης στα Αγγλικά της Α' και Β' Δημοτικού. <https://prosvasimo.iep.edu.gr/docs/pdf/Prosvasimo-Agglika-A-B.pdf>
- Gasperetti, B., Goley, J., Yang, S., Columna, L., & Lieberman, L. (2018). Comparison of Three Interactive Video Gamew for Youth with Visual Impairments. *British Journal of Visual Impairment*, 36(1), 31- 41.
- Gasperetti, B., Milford, M., Blanchard, D., Yang, P. S., Lieberman, L., & Foley, T. J. (2013). Dance dance revolution and EyeToy kinetic modifications for youths with visual impairments. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(4), 15-55.
- Hiansdt, S. J., Boing, L., Sperandio, F. F., Fretta, B. D. T., & Guimaraes, A. D. C. A. (2021). The influence of 12-week dance intervention on sleep quality and pain among women with breast cancer – Pilot study of a non – randomized clinical trial. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 26, 43-48.
- Ignacio, T. (2020). Latin aerobics: An exercise work-out for static and dynamic balance of congenitally blind children. *Journal of Educational Innovation*, 7(1), 48-56.
- Jimenez, J., Brauninger, I., & Meekums, B. (2019). Dance movement therapy with older people with a psychiatric condition: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 118-127.
- Jobling, A., Babul, V. N., & Nichols, D. (2006). Children with Down Syndrome. Discovering the joy of movement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD)*, 77(6), 34-54.
- Κουτσούκη, Δ. (2008). *Ειδική φυσική αγωγή. Θεωρία και πρακτική* (3<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: Κουτσούκη.
- Κυρούση, Α. (2017). *Αποτίμηση της σχετιζόμενης με τη υγεία ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης. [Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τμήμα Οικονομικής Επιστήμης, Πανεπιστήμιο Πειραιώς]*.
- Larsson, L., & Frandin, K. (2006). Body awareness and dance- based training for persons with acquired blindness - effects on balance and gait speed. *Visual Impairment Research*, 8(1), 25-40.
- Lee, J. H., Jang, H. S., Lee, Y. S., & Hwang, S. K. (2015). Effectiveness of dance/ movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 64-68.
- Lihala, S., Mitra, S., Neogy, S., Datta, N., Choudhury, S., Chatterjee, K., Mondal, B., Halder, S., Roy, A., Sengupta, M., & Kumar, H. (2021). Dance Movement Therapy in rehabilitation of Parkinson's Disease – a feasibility study. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 26, 12-17.
- Loo, M. W. L., Nishibun, K., Welsh, L., Makolo, T., Chong, D. C., Pagano, I., Yn, H., & Bantum, O. E. (2019). Using a cultural dance program to increase sustainable physical activity for breast cancer survivors – A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102-197.
- Lopez, B. S., Testor, P. S., Sanroma, C. J., Gozzoli, C., Oviedo, R. G., & Balic, G. M. (2015). Developmental items of human figure drawing: Dance/movement therapy for adults with intellectual disabilities. *American Dance Therapy Association*, 37, 135-149.
- Lyons, S., Karkou, V., Roe, B., Meekums, B., & Richards, M. (2018). What research evidence is there that dance movement therapy improves the health and wellbeing of older with dementia? A systematic review and descriptive narrative summary. *The Arts in Psychotherapy*, 60, 32-40.
- Mason, K. (1980). Observation on dance therapy as a viable treatment modality for visually handicapped individuals. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 9, 37- 41.
- Mavrovouniotis, F., Papaioannou, C., Argiriadou, E., Mountakis, C., Konstantinakis, P., Pikoula, I., & Mavrovounioti, C. (2013). The effect of a combined training program with Greek dances and Pilates on the balance of blind children. *Journal of Physical Education and Sport*, 31(1), 91-100.
- Μερκούρη, Ε. (2020). *Παραστατικές τέχνες και άτομα με κώφωση/βαρηκοΐα. Η βιωματική εμπειρία μέσα μίας σκηνικής ερμηνείας. [Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]*.

- Μερκούρη, Ε., Σκορδίλης, Μ., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Ι. Μ. (2022). Παραστατικές τέχνες απόμων με κώφωση/ βαρηκοΐα (KB): Μία βιωματική σκηνική εμπειρία. *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση*, 9(1), 60-80.
- Miller, D., Parecki, A., & Douglas, A. S. (2007). *Finger Dance: A sound game for blind people*. Paper presented at the 9<sup>th</sup> International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility, ASSETS. Arizona, USA.
- Michels, K., Dubaz, O., Horntal, E., & Bega, D. (2018). "Dance Therapy" as psychotherapeutic movement intervention in Parkinson' disease. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 248-252.
- Mile, T. (2017). Success through dancing: Teaching skills and awakening young souls. *New Directions in Deaf Education*, 18, 54-57.
- Moore, V. & Wilson, D. (1983). Creative movement dance and dance for the visually and mentally handicapped. <https://eric.ed.gov/?q=Moore%2c+Viv+Wilson+dave&id=ED252020>
- Moore, E. (2014). *Friendship and dance/movement therapy with adults with developmental disabilities*. [Μεταπτυχιακή διατριβή ή Master Thesis, Columbia College Chicago].
- Νάκου, Δ. (2017). Σχεδιασμός και κατασκευή μακετών για άτομα με προβλήματα όρασης: ζητήματα προσαρμογών και διαφοροποίησης. [Πτυχιακή Διατριβή. Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας].
- Παπαδόπουλος, Σ. Κ. (2000). *Χαρτογραφία και χάρτες αφής*. [Διδακτορική Διατριβή. Πολυτεχνική Σχολή, Τμήμα Αγρονόμων Τοπογράφων Μηχανικών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης].
- Sallar, S., Ardakani, M., Lieberman, L., Beach, P., & Perreault, M. (2022). The effect of balance and core stability training on postural control in people with visual impairment: A systematic review. *British Journal of Visual Impairment*, 00(0), 1-14.
- Seham, J., & Yeo, J. A. (2015). Expending our vision: Access to inclusive dance education for people with visual impairments. *Journal of Dance Education*, 15(3), 91-99
- Simon, C., & Huertas, A. J. (1998). How blind readers perceive and gather information written in braille. *Journal of Visual Impairments & Blindness*, 92(5), 322-330.
- Takahashi, H. (2015). *Dance /Movement Therapy with blind and visual impaired children in Nepal*. [Doctoral Dissertation, Sarah Lawrence College].

## Παράρτημα

**Πίνακας 1.** Μελέτες για τη συμμετοχή ατόμων με ΠΟΤ σε προγράμματα χορού (1971-2023)

| No | Ερευνητές                                                                                                                | Χρονολογία | Τίτλος άρθρου                                                                                                       | Είδος έρευνας |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1  | Ignacio, T. D.                                                                                                           | 2020       | Latin aerobics: An exercise work-out for static and dynamic balance of congenitally blind children                  | Πειραματική   |
| 2  | Bolach, E., Barczyk, K., Bolach, B., Tomasz, S., & Skolimowski. J.                                                       | 2021       | Evaluation of the influence of ballroom dance upon the posture of blind children                                    | Πειραματική   |
| 3  | Briller, S., & Morrisson. B                                                                                              | 1971       | Teaching rock and roll dancing to totally blind teenagers                                                           | Πειραματική   |
| 4  | Larsson, L., & Frandin. K.                                                                                               | 2009       | Body awareness and dance- based training for persons with acquired blindness - effects on balance and gait speed    | Πειραματική   |
| 5  | Chin. D.                                                                                                                 | 1988       | Dance movement instruction: Effects on spatial awareness in visually impaired elementary students                   | Πειραματική   |
| 6  | Duehl. A.                                                                                                                | 1979       | The effect of creative dance movement on large muscle control and balance in congenitally blind children            | Πειραματική   |
| 7  | Takahasi, H.                                                                                                             | 2015       | Dance /Movement Therapy with blind and visual impaired children in Nepal                                            | Πειραματική   |
| 8  | Mavrovouniotis, F., Papaioannou, C., Argiriadou, E., Mountakis, C., Konstantinakis, P., Pikoula, I., & Mavronounioti. C. | 2013       | The effect of a combined training program with Greek dances and Pilates on the balance of blind children            | Πειραματική   |
| 9  | Seham, J., & Yeo. A.                                                                                                     | 2015       | Expanding our vision: Access to inclusive dance education for people with visual impairments                        | Ανασκοπική    |
| 10 | Dudon, M., Siegel, R., Smith, J., Tomasic, M., & Morris, L. M.                                                           | 2021       | New direction in dance medicine: Dancers with Disabilities, Blindness/ Low Vision, and/ or Deafness/Hand of Hearing | Ανασκοπική    |
| 11 | Miller, D., Parecki, A., & Douglas. S.                                                                                   | 2007       | Finger Dance: A sound game for blind people                                                                         | Ανασκοπική    |
| 12 | Moore, V., & Wilson. D.                                                                                                  | 1983       | Creative movement dance and dance for the visually and mentally handicapped                                         | Ανασκοπική    |
| 13 | Claudia, G. E.                                                                                                           | 1978       | Creative Dance: A valuable process for blind children.                                                              | Ανασκοπική    |

|    |                                                                                  |      |                                                                                                                                         |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 14 | Mason. K.                                                                        | 1980 | Observation on dance therapy as a viable treatment modality for visually handicapped individuals.                                       | Ανασκοπική  |
| 15 | Salar, S., Ardakani, M., Lieberman, L., Beach, P., & Perreault. M.               | 2022 | The effect of balance and core stability training on postural control in people with visual impairment: A systematic review.            | Ανασκοπική  |
| 16 | Daneshmandi, H., Norasteh, A., & Zarrei, H.                                      | 2021 | Balance in the Blind: A systematic Review. Physical Treatments.                                                                         | Ανασκοπική  |
| 17 | Moore, E.                                                                        | 2014 | Friendship and dance/movement therapy with adults with developmental disabilities                                                       | Πειραματική |
| 18 | Gasperetti, B., Milford, M., Blanchard, D., Yang, S., Lieberman, L., & Foley. J. | 2010 | Dance dance revolution and EyeToy kinetic modifications for youths with visual impairments                                              | Ανασκοπική  |
| 19 | Boffoli, N., Foley, T., Gasperetti, B., Yang, S., & Lieberman. L.                | 2014 | Enjoyment levels of youth with visual impairments playing different exergames                                                           | Πειραματική |
| 20 | Furtado, O., Featherston, K., Lieberman, L., & Gutierrez. G.                     | 2015 | Physical activity interventions for children and youth with visual impairments                                                          | Ανασκοπική  |
| 21 | Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini. M.             | 2022 | Survey on psychological well- being and quality of life in visually impaired individuals: Dancesport vs Other Sound input- based sports | Πειραματική |
| 22 | Gasperetti, B., Goley, J., Yang, S., Columna, L., & Lieberman. L.                | 2018 | Comparison of Three Interactive Video Gamew for Youth with Visual Impairments                                                           | Πειραματική |
| 23 | Esatbeyoglu, F., Kirk, T., & Haegele. J.                                         | 2023 | “Like I’m flying”: Capoeira dance experiences of youth with visual impairments                                                          | Πειραματική |

**Πίνακας 2.** Πειραματικές μελέτες για τη συμμετοχή ατόμων με ΠΟΤ σε προγράμματα χορού (1979-2022)

| No | Ερευνητές                                                                | Συμμετέχοντες                      | Περιγραφή Παρέμβασης                                                                                                                                  | Αποτελέσματα                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Ignacio, T. D. 2020                                                      | N= 10<br>7 και 13 ετών             | ΠΟ (n=10) Πρόγραμμα Aerobic με Latin χορογραφίες                                                                                                      | Βελτίωση Στατικής και Δυναμικής Ισορροπίας                                     |
| 2  | Bolach, E., Barczyk, K., Bolach, B., Tomasz, S., & Skolimowski. J. 2021  | N= 14<br>16 και 19 ετών            | Πρόγραμμα Παρακολούθησης Ballroom Dance (n=14)                                                                                                        | Βελτίωση της σωστής τοποθέτησης/ στάσης του σώματος                            |
| 3  | Briller, S., & Morrisson. B. (1971)                                      | N= 15<br>Έφηβοι                    | Διδασκαλία Rock and Roll (είδος χορού) (n=15)                                                                                                         | Βελτίωση Κινητικού Συντονισμού, Χωρική Κατανόηση                               |
| 4  | Larsson, L., & Frandin. K. (2009)                                        | N= 9<br>30 και 62 ετών             | Πρόγραμμα άσκησης με ασκήσεις σωματογνωσίας και χορό (n=9)                                                                                            | Βελτίωση στη Ταχύτητα Βάδισης και στην Ισορροπία                               |
| 5  | Chin, D. (1988)                                                          | N= 16<br>6 και 1 <sup>ο</sup> ετών | Ασκήσεις Προθέρμανσης, Ασκήσεις Βασισμένες σε Τεχνικές Χορού, Χορευτικοί Συνδυασμοί, Ελεύθεροι Σύνθεση Χορογραφιών (n=8), Πρόγραμμα Γυμναστικής (n=8) | Βελτίωση στη Χωρική Επίγνωση (n=8 Πρόγραμμα Χορού)                             |
| 6  | Duehl, A. (1979)                                                         | N= -<br>9 και 10 ετών              | Πρόγραμμα με Κινήσεις από Δημιουργικό Χορό                                                                                                            | Βελτίωση της Μυϊκής Δύναμης και της Ισορροπίας                                 |
| 7  | Takahasi, H. (2015)                                                      | N= 24<br>6 και 20 ετών             | Πρόγραμμα Χοροθεραπείας (n=7, n=7, n=10)                                                                                                              | Βελτίωση Κινητικών, Συναισθηματικών και Κοινωνικών Παραμέτρων (Όλες οι Ομάδες) |
| 8  | Moore, (2014)                                                            | N=12<br>21 και 40 ετών             | Πρόγραμμα Χοροθεραπείας                                                                                                                               | Δημιουργία και Ενίσχυση Φιλικών Σχέσεων                                        |
| 9  | Mavrovouniotis et al., (2013)                                            | N= 14<br>15 και 17 ετών            | Πρόγραμμα με Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς και Ασκήσεις Πιλάτες (n=9)                                                                               | Βελτίωση Στατικής και Δυναμικής Ισορροπίας                                     |
| 10 | Boffoli, N., Foley, T., Gasperetti, B., Yang, S., & Lieberman. L. (2011) | N=12<br>9 και 16 ετών              | Συμμετοχή σε Προγράμματα Exergames, Dance Dance Revolution Extreme 2 (DDR), EyeToy Kinetic, and Wii Boxing                                            | Ενίσχυση της Σωματικής Δραστηριότητας και της Διάθεσης                         |

|    |                                                                             |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini. M. (2022) | N= 48<br>21 Χορευτές<br>27 άτομα άλλων<br>αθλημάτων | Δομημένα Ερωτηματολόγια                                                                         | Τα άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα χορού<br>Παρουσίασαν υψηλότερες τιμές που αφορούσαν την ποιότητα ζωής αλλά και την ευεξία |
| 12 | Gasperetti, B., Goley, J., Yang, S., Columna, L., & Lieberman. L. (2018)    | N=5<br>10 έως 16 ετών                               | Συμμετοχή σε Video Games, Dance Dance Revolution Extreme (DDR), EyeToy Kinetic, and Wii Boxing. | Ενίσχυση της Κινητικής τους Κατάστασης                                                                                            |
| 13 | Esatbeyoglu, F., Kirk, T., & Haegele. J. (2023)                             | N=14<br>13 έως 18 ετών                              | Συμμετοχή σε Προγράμματα Χορού Capoeira                                                         | Βελτίωση της Σωματικής και Ψυχικής Υγείας                                                                                         |