

Επίδραση Παρεμβατικών Προγραμμάτων Αεροβικής Γυμναστικής και Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στην Ψυχολογική Διάθεση και στις Φυσιολογικές Ανταποκρίσεις Ενήλικων Γυναικών

Μ. Γεντή, Β. Σερμπέζης, Ε. Δούδα, Ο. Κούλη

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθούν οι επιδράσεις της άσκησης στην ψυχολογική διάθεση και στις φυσιολογικές ανταποκρίσεις ενήλικων γυναικών, που συμμετέχουν σε προγράμματα αεροβικής γυμναστικής και ελληνικών χορών. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 γυναίκες ηλικίας $45 \pm 9,82$ ετών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS) το οποίο τροποποιήθηκε για τον ελληνικό πληθυσμό, και αξιολογεί παραμέτρους όπως άγχος-ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, ενεργητικότητα, κόπωση και σύγχυση ελέγχοντας τη συνολική ψυχολογική διάθεση. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε στις ασκούμενες πριν και μετά την εφαρμογή των δύο διαφορετικών προγραμμάτων που είχαν διάρκεια δώδεκα εβδομάδες. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με το παλίνδρομο τρέξιμο 20m με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση και γινόταν καταγραφή της καρδιακής συχνότητας με τη χρήση φορητού καρδιοσυχνόμετρου (Polar Electron Sport Tester810). Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών συγκριτικά με την αεροβική γυμναστική στους παράγοντες του ερωτηματολογίου και στη συνολική ψυχολογική διάθεση των γυναικών. Ως προς τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές εξαιτίας του είδους της άσκησης, αλλά υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής-τελικής μέτρησης τόσο στο πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών όσο και στο πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής και στις δύο πειραματικές ομάδες ($p < .05$). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών επιφέρει παρόμοιες ψυχολογικές και φυσιολογικές προσαρμογές με ένα πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια εναλλακτική μορφή άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: ελληνικοί χοροί, αεροβική γυμναστική, ψυχολογική διάθεση, καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές.