



Επιστήμη του Χορού

Τόμος 5, 2010

Ηλεκτρονικό Περιοδικό
Electronic Journal

Science of Dance

Volume 5, 2010

www.elepex.gr

ISSN 1790-7527

**Το Τοπικό Χορευτικό Ρεπερτόριο Παράγοντας Διαφοροποίησης των
Καρδιοαναπνευστικών Ανταποκρίσεων Ατόμων Μέσης Ηλικίας**

Α. Πίτση, Η. Σμήλιος, Β. Σερμπέζης, Δ. Γουλιμάρης, Σ. Τοκμακίδης

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

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης ήταν να προσδιοριστεί η φυσιολογική επιβάρυνση που προκαλούν ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, με βάση τον τόπο προέλευσής τους, σε άντρες και γυναίκες μέσης ηλικίας. Οκτώ άντρες (ηλικία: $46,5 \pm 4,4$ χρονών) και οκτώ γυναίκες (ηλικία: $45,1 \pm 3,4$ χρονών), με χορευτική εμπειρία πέντε ετών, εκτέλεσαν με τυχαία σειρά παραδοσιακούς χορούς από την Ήπειρο, τη Θεσσαλία την Κεντρική Μακεδονία, τον Πόντο, τη Θράκη, το Αιγαίο, την Πελοπόννησο και την Κρήτη. Κατά τη διάρκεια των χορών μετρήθηκε η καρδιακή συχνότητα (Polar Electro, Finland) και αμέσως μετά το τέλος τους η κατανάλωση οξυγόνου (Oxycon Champion, Minjhardt, Netherlands). Η κατανάλωση οξυγόνου και η καρδιακή συχνότητα διέφεραν μεταξύ των περιοχών και κυμάνθηκαν από $13,95 \pm 3,72$ έως $22,36 \pm 3,04$ ml/kg/min και από $112,65 \pm 11,08$ έως $142,25 \pm 11,25$ b/min, αντίστοιχα, χωρίς να παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών. Με βάση την κατανάλωση οξυγόνου και την καρδιακή συχνότητα οι περιοχές ταξινομήθηκαν στην ομάδα περιοχών (Ήπειρος, Θεσσαλία, Πόντος Πελοπόννησος) με χορούς μέτριας επιβάρυνσης (40-45% της VO_{2max} και 61-65% της $K\Sigma_{max}$) και στην ομάδα περιοχών (Θράκη, Αιγαίο, Κ. Μακεδονία Κρήτη) με χορούς έντονης επιβάρυνσης (60-64% της VO_{2max} και 72-78% της $K\Sigma_{max}$), ικανής για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Κατά συνέπεια με χορούς ίδιου βαθμού επιβάρυνσης αλλά διαφορετικής προέλευσης δομούνται ποικίλα προγράμματα αερόβιας άσκησης με ελληνικό χορό, διατηρώντας ταυτόχρονα σε υψηλά επίπεδα το ενδιαφέρον των ασκούμενων ανδρών και γυναικών.

Λέξεις κλειδιά: τοπικό μουσικοχορευτικό ρεπερτόριο, καρδιακή συχνότητα, πρόσληψη οξυγόνου