



Επιστήμη του Χορού
Τόμος 1, 2007

Ηλεκτρονικό Περιοδικό
Electronic Journal

Science of Dance
Volume 1, 2007

www.elepex.gr

ISSN 1790-7527

**Η Επιρροή Ελληνικών Χορών, Αερόμπικ και Μυϊκής Ενδυνάμωσης, στην
Ψυχολογική Διάθεση Ενηλίκων Γυναικών με και χωρίς Χρόνιες Παθήσεις.**

Β. Σερμπέζης, Ο. Κούλη, Α. Βασιλείου

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

Περίληψη

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να μελετήσει τις τυχόν διαφοροποιήσεις στην ψυχολογική διάθεση ενηλίκων γυναικών με και χωρίς χρόνιες παθήσεις, μετά τη συμμετοχή τους σε τρία διαφορετικά προγράμματα άσκησης. Το δείγμα αποτέλεσαν, είκοσι τρεις γυναίκες ασκούμενες ηλικίας ($M.O.= 48 \pm .74$), με χρόνιες παθήσεις ($n=11$) και υγιείς ασκούμενες ($n=12$). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS),¹ τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό.² Οι ασκούμενες συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικών χορών, αερόμπικ και μυϊκής ενδυνάμωσης με πρόσθετη επιβάρυνση, με ένταση 60% - 70% μέγιστη καρδιακή συχνότητα (Μ.Κ.Σ.) το καθένα. Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, πριν και μετά τη συμμετοχή τους σε κάθε ένα από τα παραπάνω προγράμματα. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι στα δύο γκρουπ ενηλίκων γυναικών, οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί μείωσαν την κατάθλιψη και αυξάνουν την ενεργητικότητα. Επιπλέον, το αερόμπικ μείωσε την κατάθλιψη και τη σύγχυση και αύξησε την ενεργητικότητα και την κόπωση. Τέλος, η μυϊκή ενδυνάμωση αύξησε την κόπωση. Συμπερασματικά, τόσο οι ελληνικοί χοροί όσο και το αερόμπικ συμβάλλουν στην βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης. Συνεπώς, για τη βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης τόσο σε υγιείς ασκούμενες όσο και σε γυναίκες με χρόνιες παθήσεις, θα είναι καλό να εφαρμόζονται προγράμματα όπως είναι οι ελληνικοί χοροί και το αερόμπικ.

Λέξεις κλειδιά: ελληνικοί χοροί, αερόμπικ, μυϊκή ενδυνάμωση