

**Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΧΟΡΟΥ ΓΙΑ ΑΜΕΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ
ΤΡΙΠΟΛΗΣ**

της Γενιά Παναγιώτας

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σπάρτη
(2022)

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

1. Επιβλέπων: Αντωνοπούλου Παναγιώτα, Καθηγήτρια ΤΟΔΑ
2. Μέλος: Τραυλός Αντώνιος, Καθηγητής ΤΟΔΑ
3. Μέλος: Κυπραίος Γεώργιος, Καθηγητής ΤΟΔΑ

Copyright © Γενιά Παναγιώτα, 2022

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Γενιά Παναγιώτα: Ο χορός ως επικοινωνιακή διαδικασία και εργαλείο βελτίωσης της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των Ατόμων με Αναπηρία. Μελέτη Περίπτωσης: Δημιουργία Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης. (Με την επίβλεψη της κας Αντωνοπούλου Παναγιώτας, Αναπλ. Καθηγήτρια).

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός Κέντρου Χορού στην πόλη της Τρίπολης για τα ΑμεΑ, στην ποιότητα ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η επίδραση της συμμετοχής στον χορό μέσα από τη δημιουργία ενός Κέντρου χορού για ΑμεΑ, στις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, στις κοινωνικές σχέσεις και στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε μια ποιοτική έρευνα με ημιδομημένες συνεντεύξεις, σε τρεις διαφορετικές ομάδες εστίασης. Η πρώτη ομάδα αφορούσε τα άτομα με αναπηρία, η δεύτερη ομάδα το οικογενειακό τους περιβάλλον, και η τρίτη ομάδα εξειδικευμένους χοροδιδασκάλους ΑμεΑ. Το μέγεθος του δείγματος των ΑμεΑ, ανήλθε σε έντεκα άτομα, δέκα άντρες και μια γυναίκα, ηλικίας 26 έως και 46 ετών και η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, είχε κάποια μορφής σωματική ή/και κινητική ή αισθητηριακή αναπηρία. Το δείγμα των εκπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ ανήλθε επίσης σε έντεκα άτομα και των χοροδιδασκάλων σε τρία άτομα. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν πως η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην Τρίπολη, φαίνεται να εμφανίζει πολλά οφέλη για τα άτομα με αναπηρία, τόσο σε ατομικό επίπεδο, μέσω της βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, των κοινωνικών τους σχέσεων και της θετικής επίδρασης στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Η δημιουργία ενός τέτοιου Κέντρου, φαίνεται επίσης να εμφανίζει οφέλη και σε συλλογικό επίπεδο, μέσω της ευαισθητοποίησης της κοινωνίας, της μείωσης του στίγματος καθώς και την άρση των προκαταλήψεων.

Λέξεις-κλειδιά: ΑμεΑ, αναπηρία, χορός, κέντρο χορού, οφέλη

ABSTRACT

Genia Panagiota: Dance as a communication process and a tool to improve the mental health and quality of life of People with Disabilities. Case Study: Creation of a Dance Center for the Disabled in the city of Tripolis.

(Under the supervision of Mrs Antonopoulou Panagiota, Associate Professor).

The purpose of this study was to investigate the effect of a Dance Center in the city of Tripoli, for people with disabilities on their quality of life. More specifically, the effect of participation in dance was investigated through the creation of a Dance Center for the disabled, in the dimensions of physical and mental health, in social relations and in the social and family living environment of the disabled. For this purpose, a qualitative research was conducted with semi-structured interviews, in three different focus groups. The first group concerned people with disabilities, the second group their family environment, and the third group specialized disability dance teachers. The sample size of the disabled was eleven people, ten men and one woman, aged 26 to 46 years and the majority of participants had some form of physical and / or motor or sensory disability. The sample of representatives of the family environment of the disabled also amounted to eleven people and of the dance teachers, to three people. The results of the research showed that the creation of a Dance Center for the disabled people in Tripoli, seems to display many benefits for people with disabilities, both at the individual level, through the improvement of their physical and mental health, their social relationships and the positive impact on their family environment. The creation of such a Center, also seems to display benefits at a collective level, through raising public awareness, reducing stigma and removing prejudices.

Keywords: Disabled, disability, dance, dance center, benefits

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους επιβλέποντες καθηγητές αυτής της διπλωματικής, την **κα Αντωνοπούλου Παναγιώτα**, για την ευκαιρία που μου έδωσε σ' αυτό το μεταπτυχιακό πρόγραμμα ν' ανοίξω τους ορίζοντες μου,

τον **κ. Τραυλό Αντώνιο**, για την αμέριστη βοήθεια και την αγόγγυστη υπομονή του & τον **κ. Κυπραίο Γεώργιο**, για την πολύτιμη βοήθειά του.

Επίσης θα ήθελα να τους ευχαριστήσω για τις εύστοχες πάντα παρατηρήσεις τους και την αμέριστη συμβολή τους στην κατάκτηση της γνώσης.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τους/τις συμφοιτητές/τριές μου για την υποστήριξη και για την με κάθε τρόπο βοήθειά τους στην ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής.

Αφιερωμένο στην οικογένειά μου για τη στήριξη και την υπομονή.....

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ABSTRACT	iii
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ	viii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Θεωρητική βάση του υπό διερεύνηση θέματος της εργασίας.....	3
1.2 Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος	7
1.3 Σκοπός της έρευνας.....	9
1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	9
1.5 Οριοθετήσεις - Περιορισμοί.....	11
1.6 Ορισμοί όρων	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II	14
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	14
2.1 Τα σωματικά οφέλη της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ	14
2.2 Τα ψυχολογικά οφέλη της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ	14
2.3 Η κοινωνική διάσταση της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ	15
2.4 Τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του χορού.....	18
2.4.1 Σωματικά οφέλη	18
2.4.2 Ψυχολογικά Οφέλη.....	19
2.4.3 Κοινωνικά οφέλη.....	19
2.5 Τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του χορού για τα ΑμεΑ.....	20
2.5.1 Σωματικά οφέλη	20
2.5.2 Ψυχολογικά και Γνωστικά οφέλη.....	22
2.5.3 Κοινωνικά οφέλη.....	23
2.6 Τα οφέλη της μουσικής για τα ΑμεΑ	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III.....	26
ΜΕΘΟΔΟΣ	26
3.1 Μεθοδολογία έρευνας	26
3.2 Δείγμα.....	26
3.3 Μέσα συλλογής δεδομένων.....	28
3.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	29
3.5 Επεξεργασία δεδομένων	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV.....	33
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	33
4.1 Επίδραση στη σωματική υγεία	33
4.1.1 Απόψεις των ΑμεΑ.....	33
4.1.2 Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ	34
4.1.3 Απόψεις των χοροδιδασκάλων	36

4.2	Επίδραση στην ψυχική υγεία.....	37
4.2.1	Απόψεις των ΑμεΑ.....	37
4.2.2	Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ	38
4.2.3	Απόψεις των χοροδιδασκάλων	38
4.3	Επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις και το κοινωνικό περιβάλλον	39
4.3.1	Απόψεις των ΑμεΑ.....	39
4.3.2	Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ	41
4.3.3	Απόψεις των χοροδιδασκάλων	43
4.4	Επίδραση στο οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ.....	44
4.4.1	Απόψεις των ΑμεΑ.....	44
4.4.2	Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ	46
4.4.3	Απόψεις των χοροδιδασκάλων	47
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	49
	ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	49
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	53
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	70
	Κύριος Κορμός Ερωτήσεων Ημι-δομημένης συνέντευξης	70

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΑμεΑ	Άτομα με αναπηρία
WHO	World Health Organization
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια, ο αθλητισμός, η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα, έχουν γίνει κεντρικά ζητήματα της έρευνας για την υγεία και την ποιότητα ζωής. Οι έρευνες, έχουν καταδείξει ότι η σωματική δραστηριότητα, μεταξύ άλλων, συνδέεται θετικά με την ευτυχία, την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών (Jetzke & Mutz 2019), των νέων (McMahon et al., 2017), των ενηλίκων (Downward & Dawson 2016; Marques et al., 2016) και των ηλικιωμένων (Lera-López et al., 2017). Σχετικά πρόσφατες ανασκοπήσεις των συγχρονικών μελετών, των μελετών κοορτής αλλά και των κλινικών δοκιμών, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ακόμη και λίγη σωματική δραστηριότητα, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής και της αίσθησης ευεξίας των ατόμων (White et al., 2017; Wiese et al., 2018; Zhang & Chen, 2019). Η σωματική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο, δηλαδή κατά το διάστημα που το άτομο μπορεί να επιλέξει ελεύθερα τι θα κάνει, έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα να επηρεάσουν θετικά την ευημερία, σε σύγκριση με τη σωματική δραστηριότητα που κάνει κάποιος εντός της εργασίας του ή κατά τη μεταφορά του σε ένα μέρος (Hamer et al., 2009; White et al., 2017). Ιδιαίτερα σημαντικός, είναι ο αθλητισμός και η άσκηση που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων αναψυχής, καθώς αποτελούν τον πυρήνα της σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο.

Οι δραστηριότητες αναψυχής και οι αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, είναι σημαντικές όχι μόνο για το περιεχόμενό τους, αλλά ακόμη περισσότερο επειδή δίνουν στα άτομα τη δυνατότητα να δημιουργήσουν νέες σχέσεις και να αυξήσουν την κοινωνική τους ένταξη (Kampert & Goreczny 2007). Ωστόσο, τόσο οι ενήλικες με αναπηρία (Hassett et al., 2021), όσο και τα παιδιά με αναπηρίες (Solish et al., 2010), φαίνεται να συμμετέχουν λιγότερο σε δραστηριότητες αναψυχής σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς αναπηρία. Παρότι η δραστηριότητα, ορίζεται ως η εκτέλεση μιας εργασίας ή μιας ενέργειας από ένα άτομο, η συμμετοχή γίνεται κατανοητή ως η εμπλοκή σε καταστάσεις της ζωής (World Health Organization, 2001).

Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου είναι συνήθως σωματικές ή αθλητικές δραστηριότητες, στις οποίες τα άτομα επιλέγουν ελεύθερα να συμμετέχουν κατά τον

ελεύθερο χρόνο τους, επειδή βρίσκουν αυτές τις δραστηριότητες ευχάριστες (Downward & Dawson, 2016; Majnemer et al., 2008). Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, είναι ευρέως τεκμηριωμένα. Η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές σωματικές δραστηριότητες, παρέχει σημαντικές ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, ανάπτυξη νέων διαπροσωπικών σχέσεων καθώς και ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη (Kampert & Goreczny, 2007). Επιπλέον, η εμπλοκή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, παρέχει στο άτομο ευκαιρίες έκφρασης με διαφορετικούς τρόπους, ανακατασκευάζοντας την υπάρχουσα ταυτότητά του (Devine, 2004). Οι σωματικές δραστηριότητες, είναι ένα μέσο που συμβάλλει στην ευεξία του ατόμου, στη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και στην αυξημένη αντίληψη για την αυτο-αποτελεσματικότητα και την κοινωνική του ικανότητα (Hutzler & Korsensky, 2010). Ειδικά για τα παιδιά και τους νέους, οι σωματικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο εκτός σχολείου, είναι ακόμα σημαντικότερες, καθώς ότι η συμμετοχή σε αυτές, βασίζεται σε εσωτερικά κίνητρα και συνεπάγεται ελευθερία επιλογής και αυτοδιάθεση, δύο βασικές προϋποθέσεις για τη βέλτιστη συμμετοχή (Shikako-Thomas et al., 2012). Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός, στο πλαίσιο της αναψυχής και του ελεύθερου χρόνου, παρέχουν ευκαιρίες για βελτίωση της αυτοπεποίθησης, κοινωνική αλληλεπίδραση καθώς και ψυχολογική ευεξία (Eime et al., 2013; Merkel, 2013; WHO, 2003). Με άλλα λόγια, οι πτυχές της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και ελεύθερου χρόνου, μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία (Badia et al., 2013).

Η σημασία της συμμετοχής στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, έχει επίσης αναγνωριστεί από τα Ηνωμένα Έθνη, στο άρθρο 30 των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Αναπηρία (2006), το οποίο υπογραμμίζει ότι τα άτομα με αναπηρία θα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν με τους ίδιους όρους, στην πολιτιστική ζωή, στην αναψυχή και τον αθλητισμό. Επιπλέον, σύμφωνα με το 12^ο άρθρο της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (UNCRC), η «φωνή» των παιδιών και των νέων και η συμμετοχή για θέματα που τους αφορούν, δεν είναι απλώς ένα πρότυπο χάραξης πολιτικής, αλλά μια νομικά δεσμευτική υποχρέωση (Lundby, 2007). Είναι χαρακτηριστικό πως ο ΠΟΥ, εξέδωσε για πρώτη φορά το 2020, κατευθυντήριες γραμμές σωματικής δραστηριότητας για τους ενήλικες και τα παιδιά με αναπηρία (WHO, 2020). Αυτή η κατευθυντήρια γραμμή συνιστά για τα ΑμεΑ, εάν είναι δυνατόν, το ίδιο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας με τα άτομα χωρίς αναπηρία, αναγνωρίζοντας εμπειρικά, τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τα άτομα με

αναπηρία στη σωματική και ψυχική τους υγεία, τη λειτουργικότητά τους, τη γνωστική τους λειτουργία και την ποιότητα ζωής τους. Η συνεχής σωματική δραστηριότητα είναι μια βασική προϋπόθεση, για μια ζωή με υγεία. Ειδικά για τα άτομα με αναπηρία, ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχουν θετική επίδραση στη λειτουργικότητά τους και στην ικανότητά τους να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες (WHO, 2003).

1.1 Θεωρητική βάση του υπό διερεύνηση θέματος της εργασίας

Η σωματική άσκηση, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την καταπολέμηση των ψυχικών ασθενειών, των σωματικών προβλημάτων και της βελτίωσης της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας. Αν και συχνά συνδέεται με σωματικά οφέλη τόσο στους ενήλικες, όσο και στα παιδιά, όπως είναι η απώλεια βάρους και η πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, οι έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνει επίσης το άγχος και την κατάθλιψη και βελτιώνει τις γνωστικές δεξιότητες, με αποτέλεσμα την καλύτερη ικανότητα απομνημόνευσης οδηγιών, μάθησης, εκτέλεσης σύνθετων εργασιών και λογικού συλλογισμού (Erickson et al., 2019; Janssen & Leblanc, 2010; Ratey, 2008; Ratey & Loehr 2011).

Ο χορός, αποτελεί μια από τις μορφές σωματικής δραστηριότητας και αναψυχής με διάφορα οφέλη, καθώς μπορεί να προάγει σημαντικά φυσικά οφέλη, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, την ευελιξία, την ταχύτητα, την ευκινησία, τη δύναμη και τον έλεγχο της στάσης του σώματος (Alricsson et al., 2003; DiPasquale, 2017; Ferrufino et al., 2011; Kaltsatou et al., 2011). Ο ψυχαγωγικός χορός ως μορφή σωματικής άσκησης, έχει αποκτήσει σημαντική δημοφιλία μεταξύ των ψυχολόγων και των νευροεπιστημόνων, λόγω των σημαντικών επιδράσεων που έχει σε αρκετές εγκεφαλικές λειτουργίες (Karpati et al., 2015). Για παράδειγμα, ο χορός επιδρά σημαντικά σε συγκεκριμένες δομές του εγκεφάλου, βελτιώνοντας τη νευροπλαστικότητα και τα δίκτυα αντίληψης του ρυθμού (Karpati et al., 2015; Kim et al., 2016).

Οι ερευνητές, αναγνωρίζουν ολοένα και περισσότερο ότι ο χορός δεν έχει ως μόνο σκοπό την ψυχαγωγία, αλλά μπορεί να συμβάλει στην υγεία και στην ευεξία (Courchesne et al., 2017). Ο χορός ως ψυχαγωγική δραστηριότητα, απαιτεί παρατήρηση και απομνημόνευση των ακολουθιών των κινήσεων, συγχρονισμό των κινήσεων του ατόμου, συνεργασία με τους άλλους καθώς και την ερμηνεία των διαφορετικών ρόλων, γεγονός που διεγείρει ένα ευρύτερο φάσμα εγκεφαλικών δραστηριοτήτων, σε σύγκριση με άλλες μορφές σωματικής άσκησης (Hanna, 2015). Σε μια συστηματική ανασκόπηση

της βιβλιογραφίας, από τους Burkhardt και Brennan (2012), σχετικά με τα οφέλη του ψυχαγωγικού χορού στα παιδιά και τους νέους, διαπίστωσαν πως μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή ικανότητα, την υγεία των οστών και να συμβάλει στην πρόληψη ή τη μείωση της παχυσαρκίας. Φάνηκε πως υπήρχαν μικρότερες αλλά σημαντικές επιδράσεις στην αυτοαντίληψη και την εικόνα του σώματος, ενώ η ενασχόληση με τον χορό μπορεί να έχει θετική επίδραση και στην ψυχοκοινωνική ευεξία.

Οι Sheppard και Broughton (2020), πραγματοποίησαν μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τον τρόπο που επιδρά η μουσική και ο χορός σε βασικούς κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας καθώς και το εάν μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο προώθησης της ευημερίας, της υγείας αλλά και προληπτικά, σε διάφορες κοινωνικές ομάδες. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης, έδειξαν πως η συμμετοχή στη μουσική και στον χορό μπορεί να βελτιώσει τους κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας, όπως είναι το άγχος, η κοινωνική απομόνωση, η αυτονομία και το κοινωνικό κεφάλαιο και να διατηρήσει ή να ενισχύσει την ατομική ευημερία. Οι κοινωνικο-πολιτιστικές πρακτικές των αναπαραστατικών τεχνών, που επιτρέπουν την ενεργό συμμετοχή, όπως είναι η μουσική και ο χορός, παρέχουν στους ανθρώπους θετικούς και δημιουργικούς τρόπους ενασχόλησης με τις κοινότητές τους και ενεργοποιούν τα προσωπικά σωματικά, γνωστικά και συναισθηματικά συστήματα. Η ενασχόληση με τη μουσική και τον χορό, προσφέρει στους συμμετέχοντες μια σειρά από οφέλη για την ευεξία και την υγεία τους, που δεν μπορούν να προσφέρουν άλλες δραστηριότητες, όπως είναι το τάϊ τσι ή άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Οι μουσικοχορευτικές δραστηριότητες, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ελκυστικές και ευχάριστες, υποδεικνύοντας ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν θετικά κίνητρα να δεσμευτούν σε μια συνεχή συμμετοχή σε μουσικοχορευτικές παρεμβάσεις ή προγράμματα. Οι συγγραφείς, καταλήγουν πως οι μουσικές και χορευτικές δραστηριότητες μπορούν να προσφέρονται και να είναι προσβάσιμες με σχετικά μικρό κόστος, σε σύγκριση με άλλες αθλητικές δραστηριότητες που απαιτούν συγκεκριμένες εγκαταστάσεις καθώς και με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Τα στοιχεία της ανασκόπησης, δείχνουν πως πέρα από τα σωματικά και γνωστικά οφέλη του χορού, η κοινωνική διάσταση της συγκεκριμένης δραστηριότητας, επιδρά σημαντικά στην ευεξία και την κοινωνική συμμετοχή.

Η κοινωνική διάσταση του χορού και οι επιδράσεις της στους συμμετέχοντες, είναι δυνητικά πολύ σημαντική για τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στο πλαίσιο του κοινωνικού ή βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου της αναπηρίας (Hogan, 2019). Ο

Campbell (2009) εισήγαγε τον όρο εσωτερικευμένη ικανότητα για να περιγράψει την αυτοπροκαλούμενη καταπίεση που επιβάλλεται από τα άτομα με αναπηρία, τα οποία προτιμούν να αποφεύγουν την αναπηρία τους, είτε ως αποτέλεσμα της απέχθειας απέναντι στον εαυτό τους, είτε ως αποτέλεσμα της ανάγκης τους να συνυπάρξουν με τα άτομα χωρίς αναπηρία. Οι Brittain και συνεργάτες (2020) προτείνουν ένα μοντέλο που προσδιορίζει την ικανότητα ως ένα ρυθμιστικό μηχανισμό για τον αυτοπροσδιορισμό και κατά συνέπεια τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Ο αυτοπροσδιορισμός, αφορά την ικανότητα κάποιου να παρακινεί τον εαυτό του. Η δημιουργία εσωτερικού κινήτρου για συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα, περιορίζεται από την ικανότητα του ατόμου και τις επιπτώσεις που έχει στην αίσθηση αυτονομίας, επάρκειας και στη δυνατότητα του «σχετίζεσθαι». Υπό το πρίσμα της ικανότητας, υπάρχει μια λανθασμένη αντίληψη ότι τα ΑμεΑ έχουν μικρή αυτονομία και ως εκ τούτου δημιουργούνται ακόμα περισσότερα εμπόδια στη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα, ως αποτέλεσμα αυτής της λανθασμένης αντίληψης.

Οι Brittain και συνεργάτες (2020) πιστεύουν ότι η αντιληπτή έλλειψη ικανότητας των ΑμεΑ στη σωματική δραστηριότητα, εξηγείται από την εσωτερική ικανότητα, η οποία εμποδίζει περαιτέρω τη δημιουργία αυτό-κινήτρου. Τέλος, η ικανότητα του «σχετίζεσθαι» και μέσω της σωματικής δραστηριότητας, είναι ένα βασικό δόγμα του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, ωστόσο, η εξωτερική ικανότητα επηρεάζει τη «σχέση» των ΑμεΑ με τη σωματική δραστηριότητα (Brittain et al., 2020). Η ικανότητα του «σχετίζεσθαι», διευκολύνει τη δημιουργία κοινωνικών δικτύων και κατά συνέπεια του κοινωνικού κεφαλαίου. Επομένως, η αδυναμία του να δημιουργήσει κάποιος μια σχέση, περιορίζει την αίσθηση του «ανήκειν» και δημιουργεί περιορισμούς στη συμμετοχή. Αν λάβουμε υπόψη μας την επίδραση του χορού στις κοινωνικές διαστάσεις της ευεξίας και της υγείας, όπως είναι η αίσθηση αυτονομίας, η αποφυγή της απομόνωσης, η ενίσχυση του κοινωνικού κεφαλαίου καθώς και η δυνατότητα προώθησης της ενεργούς συμμετοχής (Sheppard & Broughton, 2020), μπορούμε να υποθέσουμε πως ο χορός μπορεί να επιδρά σημαντικά στην ικανότητα των ατόμων με αναπηρία, δηλαδή την ικανότητα αυτοπροσδιορισμού και κατά συνέπεια τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα (Brittain et al., 2020).

Είναι χαρακτηριστικό, πως σε συνεντεύξεις που είχαν πραγματοποιηθεί σε παιδιά με αναπηρία, τα οποία συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα χορού, δύο από τα βασικά θέματα που αναδύθηκαν ήταν η αποδοχή από τους ομότιμους και η αίσθηση συνεχούς υποστήριξης από όλους, με αποτέλεσμα να βιώνουν χαρά, επιτυχία και μια

αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Zitomer, 2016). Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα χορού, μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στις αντιλήψεις των παιδιών με αναπηρία σχετικά με τις χορευτικές τους ικανότητες, καθώς και στις αντιλήψεις των παιδιών χωρίς αναπηρία (Zitomer & Reid, 2011). Τα ΑμεΑ, πρέπει να έχουν ευκαιρίες συμμετοχής σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες μαζί με τα άτομα χωρίς αναπηρία, καθώς αυτό αυξάνει την κοινωνική τους ένταξη, την αίσθηση ανεξαρτησίας και την ποιότητα ζωής τους (Carrion et al., 2019).

Οι έρευνες, έχουν στραφεί τα τελευταία χρόνια στα οφέλη του χορού για τα άτομα με αναπηρία, είτε ως ψυχαγωγικό μέσο, είτε ως μια θεραπευτική μορφή παρέμβασης. Κάποιες έρευνες, έχουν δείξει πως ο ψυχαγωγικός χορός, μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων σοβαρών εκφυλιστικών καταστάσεων, όπως είναι η άνοια και η νόσος του Πάρκινσον (Coaten & Newman-Bluestein, 2013; Houston & McGill, 2013; Kattenstroth et al., 2013; Lapum & Bar, 2016; Shanahan et al., 2017). Ο χορός, μειώνει τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, ενώ οδηγεί και σε βελτίωση της ποιότητας ζωής και της γνωστικής λειτουργίας μεταξύ των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, με γνωστικά προβλήματα (Adam et al., 2016).

Σε μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, οι Cherriere και συνεργάτες (2020) διαπίστωσαν πως ο χορός μπορεί να είναι μια πολλά υποσχόμενη δραστηριότητα για τα παιδιά και τους ενήλικους με εγκεφαλική παράλυση, επιδρώντας στις κινητικές και γνωστικές τους λειτουργίες καθώς και στην κοινωνικοποίηση. Προηγούμενες ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας, έδειξαν πως μπορεί να επιδράσει θετικά στην ισορροπία, στο βάδισμα, στο περπάτημα και στην καρδιοαναπνευστική ικανότητα των ατόμων με εγκεφαλική παράλυση, ως μέσο αποκατάστασης (López-Ortiz et al., 2019). Επίσης, φαίνεται να είναι αφενός μια ευχάριστη δραστηριότητα και αφετέρου μια βιώσιμη επιλογή για την εμπλοκή σε σωματική δραστηριότητα, για τους νέους με νοητική αναπηρία (Must et al., 2022). Μέχρι πρόσφατα, δεν ήταν σαφές εάν τα σωματικά, γνωστικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του χορού, επεκτείνονται και στα παιδιά με αναπηρίες. Οι May και συνεργάτες (2021) πραγματοποίησαν μια συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, προκειμένου να δώσουν μια απάντηση στο ανωτέρω ερώτημα. Αρχικά, οι συγγραφείς διαπίστωσαν πως ο χορός έχει μέτρια έως σημαντική επίδραση σε κάποιες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης των παιδιών με αναπηρία. Ανέφεραν επίσης, πως ο χορός έχει θετική επίδραση και στον ψυχολογικό, γνωστικό και κοινωνικό τομέα, αλλά οι μελέτες που είχαν πραγματοποιηθεί ήταν περιορισμένες.

1.2 Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Παγκόσμια Τράπεζα (2011), περίπου το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού ζει με κάποια μορφή αναπηρίας, εκ των οποίων το 2-4% αντιμετωπίζει σημαντικές δυσκολίες στη λειτουργικότητά του. Σε ό,τι αφορά στα παιδιά και στους εφήβους, υπολογίζεται πως περισσότερα από 240 εκατομμύρια παιδιά έχουν αναπηρίες, δηλαδή περίπου 1 στα 10 παιδιά παγκοσμίως (United Nations Children's Fund, 2021). Τόσο οι ενήλικες, όσο και τα παιδιά με αναπηρία, εμφανίζουν σε μεγαλύτερη συχνότητα προβλήματα ψυχικής υγείας σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς αναπηρίες (Buckles et al., 2013; Buckley et al., 2020; Cree et al., 2020; Merikangas et al., 2015). Αυτά τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι γνωστό ότι αποτελούν βασικό μοχλό για μια κακή ποιότητα ζωής, τόσο για τα άτομα με αναπηρίες όσο και για τις οικογένειές τους (Dahan-Oliel et al., 2012; Einfeld Ellis & Emerson, 2011; Janssen & LeBlanc, 2010; Johnson, 2009; Jonsson et al., 2017; Morisse et al., 2013; Rajati et al., 2018).

Η ουσιαστική συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες, όπως είναι ο αθλητισμός και ο χορός, είναι ένα μέσο μέσω του οποίου μπορεί να επιτευχθεί μείωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και αύξηση της ποιότητας ζωής (Dahan-Oliel et al., 2012; Janssen & LeBlanc, 2010; Johnson, 2009). Ο επιπολασμός των σωματικών προβλημάτων υγείας, είναι επίσης υψηλότερος στα άτομα με αναπηρία, όπως για παράδειγμα για τα άτομα με νοητική αναπηρία (Liao et al., 2021). Παρόλα αυτά, συνεχίζουν να μην υλοποιούνται προγράμματα τα οποία είναι βασισμένα σε στοιχεία και μπορούν να προάγουν αποτελεσματικά τη συμμετοχή στην κοινότητα, την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής, τόσο για τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, όσο και για ολόκληρη την οικογένειά τους (Howells et al., 2019). Τα άτομα με αναπηρία, συχνά δεν έχουν τις ίδιες ευκαιρίες με τα άτομα χωρίς αναπηρίες να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και στον χορό, ενώ ταυτόχρονα αγωνίζονται να βρουν προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς, για να καλύψουν τις ατομικές τους ανάγκες (Jaarsma et al., 2014).

Τα παιδιά με αναπηρία, αντιμετωπίζουν επιπλέον εμπόδια στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες ψυχαγωγίας σε σύγκριση με τα παιδιά με τυπική ανάπτυξη, όπως είναι η έλλειψη δεξιοτήτων των εκπαιδευτών και η απροθυμία τους να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, η αρνητικές κοινωνικές στάσεις απέναντι στην αναπηρία και η έλλειψη τοπικών ευκαιριών (Shields & Synnot, 2016). Η βιβλιογραφία, δείχνει πως τα εμπόδια για τη συμμετοχή των ατόμων με

αναπηρία στη σωματική δραστηριότητα, έχουν σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις (Putnam et al., 2003). Τα άτομα με αναπηρία συνδέουν άμεσα την αίσθηση ευημερίας τους, δηλαδή την ψυχική τους υγεία, με την προσβασιμότητα του περιβάλλοντος και τον ρόλο του ως εμπόδιο στη σωματική δραστηριότητα. Αυτός είναι και ένας από τους βασικούς λόγους, όπου τα άτομα με αναπηρία καθίστανται περισσότερο επιρρεπή σε δευτερογενείς καταστάσεις, όπως είναι ο σωματικός πόνος, η κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και η μοναξιά (Kinne et al., 2004; Olsen, 2018). Ως εκ τούτου, οι παρεμβάσεις που αφορούν τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες αλλά και η ενεργή άρση των εμποδίων στη συμμετοχή, μπορούν να διαδραματίσουν ένα σημαντικό προληπτικό ρόλο.

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στη χρήση του χορού ως μορφή σωματικής δραστηριότητας για τα ΑμεΑ, καθώς είναι: α) μια φθηνή δραστηριότητα που δεν απαιτεί συγκεκριμένο εξοπλισμό, β) δεν είναι ανταγωνιστικός και απαιτεί ελάχιστες δεξιότητες, καθώς ο χορός είναι μια πρωταρχική ανθρώπινη κίνηση, γ) η μουσική μπορεί να χρησιμεύσει ως εξωτερικό ερέθισμα για τη διευκόλυνση της κίνησης, και δ) οι συμμετέχοντες έχουν μια σειρά από οφέλη στη σωματική και ψυχική τους υγεία και στις κοινωνικές τους σχέσεις (Cherriere et al., 2020; Coaten & Newman-Bluestein, 2013; Houston & McGill 2013; Kattenstroth et al., 2013; Lapum & Bar, 2016; May et al., 2021; Must et al., 2022; Shanahan et al., 2017; Zitomer, 2016; Zitomer & Reid, 2011). Ο αποκλεισμός από τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες για τα άτομα με αναπηρία, αξιολογείται καλύτερα μέσα από το πρίσμα των εμπειριών σχετικά με τη συμμετοχή (Darcy et al., 2017). Σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες για παράδειγμα, οι αρνητικές κοινωνικές αντιλήψεις για τα ΑμεΑ, φαίνεται να είναι ο μεγαλύτερος περιορισμός για τη συμμετοχή. Όσον αφορά τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, τα ΑμεΑ αντιμετωπίζουν τον πρόσθετο περιορισμό της απουσίας ενός ατόμου ή μιας ομάδας που να τους συνοδεύει (Burns & Graefe, 2007). Παρά ταύτα, οι έρευνες δείχνουν ότι οι περιορισμοί, δεν ισοδυναμούν απαραίτητα με μείωση της συμμετοχής (Darcy et al., 2017).

Ο αντίκτυπος της γεωγραφίας στη συμμετοχή είναι επίσης εξαιρετικά σημαντικός. Η δυνατότητα πρόσβασης σε διάφορες δραστηριότητες, ποικίλει ανάλογα με το που ζουν τα άτομα με αναπηρίες, δηλαδή σε αστικές, ημι-αστικές ή αγροτικές περιοχές (Leyshon, 2008). Στις μικρές επαρχιακές πόλεις, οι διαθέσιμες υπηρεσίες για τα άτομα με αναπηρία, είναι συνήθως περιορισμένες σε εύρος ή απουσιάζουν εντελώς. Για παράδειγμα, το πρόβλημα του περιορισμού της συμμετοχής σε δραστηριότητες

ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ, φαίνεται να είναι ακόμα μεγαλύτερο στις αγροτικές περιοχές (Roult et al., 2019). Με δεδομένο πως η πόλη της Τρίπολης στην οποία πρόκειται να διεξαχθεί η παρούσα έρευνα, είναι μια μικρή επαρχιακή πόλη, με πληθυσμό 43.944 χιλιάδες κατοίκους (ΕΛΣΤΑΤ, 2021), τα ΑμεΑ αντιμετωπίζουν σημαντικούς περιορισμούς στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και αναψυχής, καθώς είτε είναι πολύ περιορισμένες, είτε απουσιάζουν πλήρως. Έτσι, καθίσταται πολύ σημαντική η διερεύνηση των εμπειριών όλων των εμπλεκόμενων για τη συμμετοχή των ΑμεΑ σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης στον ελεύθερο χρόνο και πιο συγκεκριμένα στον χορό, ώστε να αρθούν μελλοντικά και οποιοδήποτε περιορισμοί.

1.3 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να διερευνήσει το εάν η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού στην πόλη της Τρίπολης για τα ΑμεΑ, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, θα διερευνηθεί η επίδραση της συμμετοχής στον χορό μέσα από τη δημιουργία ενός Κέντρου χορού για ΑμεΑ, στις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, στις κοινωνικές σχέσεις και στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ. Για τον σκοπό αυτό θα διεξαχθεί μια ποιοτική έρευνα με ημιδομημένες συνεντεύξεις, σε τρεις διαφορετικές ομάδες εστίασης. Η πρώτη ομάδα θα αφορά τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, η δεύτερη ομάδα το οικογενειακό τους περιβάλλον, και η τρίτη ομάδα εξειδικευμένους χοροδιδασκάλους ΑμεΑ. Και οι τρεις ομάδες, ως άμεσα εμπλεκόμενοι, θα μας παρουσιάσουν διαφορετικές οπτικές για την προοπτική της δημιουργίας ενός τέτοιου Κέντρου Χορού. Η διερεύνηση των εμπειριών όλων των εμπλεκόμενων, έχει ως στόχο να αποτελέσει ένα εφαλτήριο για τη μελλοντική δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης.

1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, διατυπώνουμε τα κάτωθι ερευνητικά ερωτήματα:

1. Τι επίδραση πιστεύουν τα άτομα με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στη σωματική τους υγεία;

2. Τι επίδραση πιστεύουν τα άτομα με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στην ψυχική τους υγεία;
3. Τι επίδραση πιστεύουν τα άτομα με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στο κοινωνικό περιβάλλον;
4. Τι επίδραση πιστεύουν τα άτομα με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στο οικογενειακό τους περιβάλλον;
5. Τι επίδραση πιστεύουν οι οικογένειες των ατόμων με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στη σωματική υγεία των ΑμεΑ;
6. Τι επίδραση πιστεύουν οι οικογένειες των ατόμων με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στην ψυχική υγεία των ΑμεΑ;
7. Τι επίδραση πιστεύουν οι οικογένειες των ατόμων με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή των ΑμεΑ σε αυτό, στο κοινωνικό περιβάλλον;
8. Τι επίδραση πιστεύουν οι οικογένειες των ατόμων με αναπηρία πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή των ΑμεΑ σε αυτό, στο οικογενειακό περιβάλλον;
9. Τι επίδραση πιστεύουν οι εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι για ΑμεΑ πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στη σωματική υγεία των ΑμεΑ;
10. Τι επίδραση πιστεύουν οι εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι για ΑμεΑ πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή τους σε αυτό, στην ψυχική υγεία των ΑμεΑ;
11. Τι επίδραση πιστεύουν οι εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι για ΑμεΑ πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή των ΑμεΑ σε αυτό, στο κοινωνικό περιβάλλον;
12. Τι επίδραση πιστεύουν οι εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι για ΑμεΑ πως θα έχει η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης και η συμμετοχή των ΑμεΑ σε αυτό, στο οικογενειακό περιβάλλον;

1.5 Οριοθετήσεις - Περιορισμοί

Ο βασικότερος περιορισμός, αφορά στο μέγεθος του δείγματος και των τριών ομάδων εστίασης, δηλαδή των ΑμεΑ, των οικογενειών τους και των εξειδικευμένων χοροδιδασκάλων ΑμεΑ, το οποίο σχετίζεται και με τους υπόλοιπους περιορισμούς που θέτει μια μελέτη περίπτωσης. Παρότι η μελέτη περίπτωσης περιλαμβάνει την εις βάθος διερεύνηση και κατανόηση ενός φαινομένου σε συνθήκες «πραγματικής» ζωής (Creswell, 2007), έχει κάποια μειονεκτήματα. Τα βασικά μειονεκτήματα είναι: α) η αδυναμία γενίκευσης από μια και μόνο περίπτωση, β) είναι πιο χρήσιμη για τη δημιουργία υποθέσεων, παρά για τον έλεγχο υποθέσεων και γ) περιέχει μια προκατάληψη ως προς την επαλήθευση των υποθέσεων, εάν αυτές υπάρχουν (Flyvbjerg, 2006). Τα ευρήματα και τα συμπεράσματα, δεν μπορούν επίσης να επιβεβαιωθούν, ούτε να απορριφθούν ως προς τη χρησιμότητα και την ακρίβειά τους, εξαιτίας της φύσης της μελέτης περίπτωσης (Murphy, 2014). Για αυτόν τον λόγο, ο αναγνώστης θα πρέπει να έχει υπόψη του τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος στο οποίο διενεργείται η μελέτη περίπτωσης και να ερμηνεύει αντιστοίχως τα ευρήματα.

Μια από τις ομάδες εστίασης της παρούσας έρευνας, είναι τα ΑμεΑ. Παρότι στην παρούσα έρευνα, όπως και σε πολλές άλλες, αντιμετωπίζονται ως μια ομοιογενής ομάδα, κάτι τέτοιο δεν ισχύει στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα, τα ΑμεΑ κατασκευάζουν την ατομική και κοινωνική τους ταυτότητα με διαφορετικό τρόπο (Lejzerowicz, 2017) και οι παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη της αναπηρίας είναι κοινωνικοί, οικογενειακοί και ατομικοί (Babik & Gardner, 2021). Αυτό σημαίνει, πως τα ΑμεΑ μπορεί να είναι μια πολύ διαφορετική ομάδα, και ως εκ τούτου οι απαντήσεις τους σχετικά με την επίδραση του ψυχαγωγικού χορού στις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, στις κοινωνικές σχέσεις και στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον τους, αντιπροσωπεύουν ένα κράμα των απόψεών τους και δεν αντικατοπτρίζουν ενδεχόμενες διαφορές ανάμεσα στις διαφορετικές μορφές αναπηρίας. Το συγκεκριμένο ερώτημα, θα μπορούσε ενδεχομένως να απαντηθεί από μελλοντικές έρευνες. Ένας παρόμοιος περιορισμός, θα μπορούσε να είναι υπαρκτός και για τις οικογένειες των ΑμεΑ, που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα.

Τέλος, το δείγμα που συμπεριλήφθηκε στην έρευνα, αφορούσε άτομα με αναπηρίες, τα οποία είχαν τη δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας και διαλόγου, ανεξάρτητα από τη μορφή αναπηρίας τους. Αυτό σημαίνει πως δε συμπεριλήφθηκαν ΑμεΑ, με βαριές μορφές αναπηρίες που αδυνατούσαν να επικοινωνήσουν λεκτικά.

Επίσης, οι αναπηρίες περιλαμβάνουν ένα μεγάλο φάσμα βλαβών, γεγονός που σημαίνει πως διαφορετικές κατηγορίες αναπήρων, μπορεί να έχουν και διαφορετικές απόψεις σχετικά με το υπό διερεύνηση ζήτημα. Τέλος, οι άντρες με αναπηρία υπερεκπροσωπούνταν στο δείγμα των ΑμεΑ, ενώ οι περισσότεροι συμμετέχοντες, είχαν κάποια μορφή σωματικής/κινητικής αναπηρίας.

1.6 Ορισμοί όρων

Στην παρούσα ενότητα, παρατίθενται οι λειτουργικοί ορισμοί που χρησιμοποιήθηκαν για την υλοποίηση της έρευνας.

Χορός: Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, αναφερόμαστε στον ψυχαγωγικό χορό, ο οποίος ορίζεται ως ο μη ανταγωνιστικός/αθλητικός χορός για ψυχαγωγικούς, κοινοτικούς ή εκπαιδευτικούς σκοπούς, ενώ εξαιρούνται τα προγράμματα χορού με υψηλά επίπεδα έντασης και συχνότητας συμμετοχής (Burkhardt & Brennan, 2012). Αυτό το είδος χορού, πραγματοποιείται συνήθως εντός σχολικών προγραμμάτων ή εντός του κοινοτικού περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό, δεν έχουν συμπεριληφθεί στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας τα προγράμματα χορού με στόχο την αποκατάσταση ή τα προγράμματα Ψυχοθεραπείας που βασίζονται στον χορό ή/και την κίνηση (Dance/Movement Therapy).

Άτομα με αναπηρία: Αρχικά, θα πρέπει να αναφερθεί πως δεν υπάρχει ένας ενιαίος ορισμός της αναπηρίας και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το μοντέλο προσέγγισης της αναπηρίας (Mitra, 2006). Στην παρούσα έρευνα, υιοθετείται ο ορισμός της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCRPD), όπου αναγνωρίζει ότι *«η αναπηρία είναι μια εξελισσόμενη έννοια»* και ορίζει ως άτομα με αναπηρία *«εκείνα που έχουν μακροχρόνιες σωματικές, διανοητικές, εγκεφαλικές ή αισθητηριακές αναπηρίες που σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια, μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε μια ίση βάση με τους άλλους»* (UNCRPD, 2006, σελ.4). Ο συγκεκριμένος ορισμός, επεκτείνει την αναπηρία πέρα από τις ατομικές βλάβες και σε σχέση με το περιβάλλον και την αλληλεπίδραση του ατόμου με αυτό, ακολουθώντας περισσότερο το κοινωνικό ή βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας.

Εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι ΑμεΑ: Αφορά σε εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, με προπτυχιακή ειδικότητα στον χορό ή στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή και εξειδίκευση στον χορό.

Κέντρο χορού: Ορίζεται ένας χώρος, όπου τα άτομα μπορούν να συμμετάσχουν σε χορευτικές δραστηριότητες, για εκπαιδευτικούς, ψυχαγωγικούς ή αθλητικούς/αγωνιστικούς σκοπούς, κάνοντας πρόβες. Ο όρος αυτός, αφορά ένα χώρο που έχει κατασκευαστεί ειδικά για τους σκοπούς που προαναφέρθηκαν ή έχει εξοπλιστεί κατάλληλα, ώστε να τους εξυπηρετήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Τα σωματικά οφέλη της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ

Παρότι η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρίες σε αθλήματα, αθλητικές δραστηριότητες ή άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου, έχει αποδειχθεί πως έχει πολλαπλά σωματικά οφέλη για την υγεία, η συντριπτική πλειοψηφία των ΑμεΑ, εμφανίζει πολύ χαμηλά επίπεδα συμμετοχής (Carroll et al., 2014). Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, τόσο για τους ενήλικες, όσο και για τα παιδιά με αναπηρία, έχουν τεκμηριωθεί από διάφορες έρευνες και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, της κινητικής λειτουργίας, των λειτουργικών δεξιοτήτων, της ισορροπίας και της δύναμης, ενώ μπορεί να βοηθήσει και στην πρόληψη δευτερογενών νοσημάτων ή άλλων προβλημάτων υγείας (Bartlo & Klein, 2011; Bloemen et al., 2017; Johnson, 2009; Smith et al., 2021).

Τα σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες, γίνονται αντιληπτά και από τα ίδια τα άτομα με αναπηρίες. Για παράδειγμα, τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ενήλικες με αναπηρία, που συμμετέχουν σε κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας, αναφέρουν πως έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, δύναμη και λειτουργικότητα (Aitchison et al., 2021). Τόσο τα άτομα με αναπηρία, όσο και τα άτομα χωρίς αναπηρία, θεωρούν πως οι σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία των ατόμων με αναπηρία, ακόμα και στις περιπτώσεις που η σωματική κατάσταση των ΑμεΑ, μπορεί να θεωρείται περιοριστικός παράγοντας ως προς τη συμμετοχή (Labbé et al., 2019).

2.2 Τα ψυχολογικά οφέλη της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ

Τα ψυχολογικά οφέλη της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου για τα άτομα με αναπηρίες, είναι πολλαπλά. Ανάμεσα σε αυτά είναι η δημιουργία μιας θετικής προσωπικής ταυτότητας, η βελτίωση της προσωπικής προσαρμογής και της προσαρμοστικής συμπεριφοράς, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Kleiber & McGuire, 2016; Labbé et al., 2019). Οι σωματικές δραστηριότητες που υλοποιούνται στο πλαίσιο του ελεύθερου

χρόνου, παρέχουν ένα εξωτερικό ερέθισμα που ωφελεί τη ζωή των ατόμων με αναπηρία σε πολλούς τομείς. Πέρα από την ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων και την επίδραση στην υγεία, αναπτύσσουν τις συναισθηματικές και διαπροσωπικές ικανότητες των ατόμων με αναπηρία, όπως είναι η αύξηση της αυτοπεποίθησης και η βελτίωση των δεξιοτήτων κοινωνικοποίησης (Duquette et al., 2015).

Οι Williams και συνεργάτες (2014) πραγματοποίησαν μια μετασύνθεση των ποιοτικών ερευνών, σχετικά με οφέλη της σωματικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου για τα άτομα με τραυματισμό του νωτιαίου μυελού. Τα αποτελέσματα της μετασύνθεσης των ερευνών, έδειξαν πως η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, έχει διάφορα ψυχολογικά οφέλη για τα ΑμεΑ, στην αίσθηση ευεξίας, δηλαδή την ψυχολογική λειτουργία, την αντιληπτή ευτυχία και την ικανοποίησή από τη ζωή. Τα ΑμεΑ, βελτιώνουν επίσης τις δεξιότητες συναισθηματικής τους προσαρμογής, ενώ ενισχύεται η αίσθηση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Τέλος, η σωματική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου, αποτελεί ένα σημαντικό μέσο για την ψυχολογική ανάπτυξη των ΑμεΑ. Η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, προσφέρει στα ΑμεΑ σημαντική ευχαρίστηση, μια αίσθηση αυτονομίας και ελευθερίας από τους περιορισμούς, ενώ ταυτόχρονα τους δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουν και να επιδείξουν τις ικανότητές τους (Powrie et al., 2015).

Η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες, αποτελεί μια απολαυστική εμπειρία για τα παιδιά και τους νέους με αναπηρίες, καθώς τους βοηθά να αποκτήσουν μια αίσθηση υπερηφάνειας, να είναι χαρούμενα και να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους, μέσα από τα επιτεύγματά τους (Aitchison et al., 2022). Οι ενήλικες με αναπηρία, βιώνουν μια αίσθηση ελευθερίας και «απόδρασης», καθώς έχουν τη δυνατότητα να ξεπεράσουν με ένα τρόπο την αναπηρία τους, συμμετέχοντας σε μια σωματική δραστηριότητα (Aitchison et al., 2022). Αποκτούν επίσης μια αίσθηση «νοήματος» και σκοπού, αφού έχουν ένα στόχο να επιτύχουν, ο οποίος τους προσφέρεται μέσα από τη συμμετοχή τους σε αυτές τις δραστηριότητες.

2.3 Η κοινωνική διάσταση της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ

Στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, καθίσταται σαφής η σημασία που έχει η κοινωνική συμμετοχή για τα άτομα με αναπηρία, αναδεικνύοντάς την ως ένα από τους βασικούς άξονες των δικαιωμάτων

τους και των αλλαγών που πρέπει να πραγματοποιηθούν (Quinn & Doyle, 2012). Παρά ταύτα, τα περισσότερα άτομα με αναπηρία, βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένης και της συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Hästbacka et al., 2016). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το κοινωνικό τους δίκτυο να αποτελείται κατά κύριο λόγο από άτομα τα οποία ανήκουν στον οικογενειακό τους κύκλο ή στον κλάδο των επαγγελματιών υγείας και αποκατάστασης (Hall, 2009). Τα χαμηλά επίπεδα κοινωνικής συμμετοχής, επιδρούν αρνητικά όχι μόνο στη σωματική και ψυχική υγεία, αλλά επιδρούν αρνητικά και στο επίπεδο ανεξαρτησίας και αυτονομίας των ατόμων με αναπηρία (Kwiatkowski et al., 2014). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής ελεύθερου χρόνου, αποτελούν ένα μέσο, που θα μπορούσε να αντιμετωπίσει με άμεσο και έμμεσο τρόπο, όλες τις αρνητικές επιδράσεις της έλλειψης κοινωνικής συμμετοχής (Hall, 2009; Stumbo et al., 2011).

Η ποιότητα της κοινωνικής συμμετοχής και όχι τόσο η συχνότητα συμμετοχής σε τέτοιου τύπου δραστηριότητες, φαίνεται να έχει σημαντικότερο αντίκτυπο στην ευημερία των ατόμων με αναπηρία (McLean et al., 2014). Η ποιότητα της συμμετοχής, περιλαμβάνει έξι βασικές διαστάσεις: 1) την αυτονομία, 2) την αίσθηση του «ανήκειν», 3) την πρόκληση, 4) τη δέσμευση, 5) τη δεξιοτεχνία και 6) την αίσθηση νοήματος (Martin Ginis et al., 2017). Η αυτονομία, αφορά στην αίσθηση ανεξαρτησίας που έχει το άτομο, τη δυνατότητα επιλογής και τον έλεγχο πάνω στη δραστηριότητα. Η αίσθηση του «ανήκειν», αφορά στο βίωμα της αποδοχής και της αναγνώρισης από τους άλλους, τόσο σε διαπροσωπικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Η πρόκληση, αφορά την αίσθηση που έχει το άτομο πως δοκιμάζονται οι ικανότητές του. Η δέσμευση, αναφέρεται στη συγκέντρωση του ατόμου κατά την εμπλοκή σε μια δραστηριότητα και την αίσθηση της ενεργούς εμπλοκής σε αυτή. ύπαρξη συγκεντρωμένοι, εμπλεκόμενοι και βιώνοντας τη ροή. Η δεξιοτεχνία, αφορά την αίσθηση πως κάποιος είναι ικανός να συμμετέχει και να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα. Τέλος, η αίσθηση του νοήματος, αφορά στην αντίληψη του ατόμου πως εκπληρώνει έναν σημαντικό προσωπικό ή κοινωνικό στόχο. Όλες αυτές οι διαστάσεις, είναι εξαιρετικά σημαντικές για τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Για παράδειγμα, είναι χαρακτηριστικό πως οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα άτομα με σοβαρές αναπηρίες, είναι περισσότερο ένα μέσο να «σκοτώσουν» το χρόνο τους, αντί να απολαύσουν ποιοτικά το χρόνο τους (Zijlstra & Vlaskamp, 2005).

Παρά τα οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, τα άτομα με αναπηρίες παρουσιάζουν και σε αυτή την περίπτωση χαμηλά ποσοστά συμμετοχής,

για διάφορους λόγους, είναι η προσβασιμότητα, η έλλειψη αποκλεισμών, η ανεπάρκεια διαθέσιμων δραστηριοτήτων ή ακόμα και η κακή ποιότητα των παρεχόμενων δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου (Stumbo et al., 2011). Είναι χαρακτηριστικό, πως τα άτομα με αναπηρία, επιλέγουν κατά κύριο λόγο παθητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και λιγότερο εξωτερικές δραστηριότητες, σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς αναπηρία (Pagán-Rodríguez, 2014). Ανάμεσα στα βασικά εμπόδια συμμετοχής στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα άτομα με αναπηρία, είναι η έλλειψη ευκαιριών συμμετοχής και κατάλληλων δραστηριοτήτων, η έλλειψη προσβασιμότητας και κατάλληλου εξοπλισμού, η έλλειψη γνώσης για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων και το κόστος (Martin Ginis et al., 2016; Wadey & Day, 2018).

Αρκετές έρευνες, έχουν αναδείξει τη σημασία που έχουν οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ως μέσο ανάπτυξης της κοινωνικής υποστήριξης και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής στα άτομα με αναπηρίες. Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, βοηθούν αρχικά τα άτομα με αναπηρίες να αναπτύξουν μια αίσθηση του «ανήκειν», μέσα από τη δυνατότητα που έχουν να αναπτύξουν φιλίες και σχέσεις με τους άλλους (Lee et al., 2001). Η αναπηρία, μπορεί να νοηματοδοτηθεί με θετικό τρόπο, μέσα από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, καθώς ενισχύεται η κοινωνική αποδοχή, αφού δίνεται μια δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να αναδείξουν τις ικανότητές τους (Devine & Wilhite, 2000). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, βοηθά αφενός τα άτομα με αναπηρία να δημιουργήσουν συστήματα κοινωνικής υποστήριξης και αφετέρου καλλιεργεί και αναπτύσσει τις ικανότητες διαχείρισης των στρεσογόνων καταστάσεων (Han et al., 2019). Στο πλαίσιο των ομαδικών δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου, τα άτομα με αναπηρία έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους ικανότητες, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Lord, 1997). Γι' αυτούς τους λόγους, κρίνεται πολύ σημαντική η ύπαρξη ευκαιριών συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τα ΑμεΑ, σε κοινοτικό πλαίσιο, καθώς αναπτύσσεται ταυτόχρονα η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης (Kim et al., 2021).

Η συμμετοχή των ΑμεΑ σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, έχει επίσης σημαντική επίδραση και σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς βοηθά στην κοινωνική ευαισθητοποίηση και ταυτόχρονα δημιουργεί νέες ευκαιρίες κοινωνικοποίησης (Labbé et al., 2019). Η συμμετοχή, βοηθά στην άρση των εμποδίων συμμετοχής καθώς και στην αντιμετώπιση του στίγματος και των κοινωνικών προκαταλήψεων (Aitchison et al., 2022). Αυτό συμβαίνει, καθώς η επαφή των ΑμεΑ με τα άτομα χωρίς αναπηρία, τους

δίνει τη δυνατότητα να επιδείξουν τις ικανότητές τους και να προκαλέσουν τα λανθασμένα στερεότυπα και τους κοινωνικούς αποκλεισμούς που τους επιβάλλονται. Γενικότερα, οι σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, έχουν σημαντική και άμεση επίδραση στην αίσθηση κοινωνικής και συναισθηματικής υποστήριξης, ενισχύοντας τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση (Kim et al., 2021). Συμπερασματικά, η κοινωνική διάσταση της συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου είναι πολύ σημαντική, καθώς πέρα από τα οφέλη για τα ίδια τα ΑμεΑ, επιδρά και σε κοινοτικό επίπεδο.

2.4 Τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του χορού

2.4.1 Σωματικά οφέλη

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, αποτελεί μια τις βασικότερες προκλήσεις παγκοσμίως, καθώς έχει σημαντικές δυσμενείς επιπτώσεις που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, την παχυσαρκία, τις σωματικές λειτουργίες, τη μακροζωία, την πρόωρη γήρανση και την ποιότητα ζωής. Ο χορός, αποτελεί μια μορφή σωματικής δραστηριότητας που σχετίζεται με σημαντικά οφέλη για την υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, ακόμη και όταν πραγματοποιείται σε ερασιτεχνικό επίπεδο (Fong Yan, et al., 2018). Οι έρευνες που έχουν συγκρίνει άτομα που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες με ομάδες ελέγχου που ταιριάζουν στην ηλικία και στο φύλο, έχουν δείξει πως τα άτομα που χορεύουν, έχουν βελτιωμένη καρδιαγγειακή, αναπνευστική και μυοσκελετική κατάσταση καθώς και μεγαλύτερη δύναμη στους μύες του κορμού και καλύτερη ισορροπία (Baldari & Guidetti, 2001; Donath et al., 2014).

Οι συστηματικές ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας, έχουν επιβεβαιώσει τη θετική επίδραση του χορού στην καρδιαγγειακή ικανότητα, στην υγεία των οστών καθώς και στην πρόληψη της παχυσαρκίας, στα παιδιά και τους νέους (Burkhardt & Brennan, 2012). Παρόμοια είναι και τα ευρήματα των συστηματικών ανασκοπήσεων και μεταanalύσεων για τα σωματικά οφέλη του χορού για τους ηλικιωμένους (Keogh et al., 2009; Liu et al., 2021; Rodrigues-Krause et al., 2016). Ο χορός, βελτιώνει την καρδιαγγειακή ικανότητα, την αερόβια κατάσταση, τη λειτουργικότητα, τη δύναμη στους μύες των κάτω άκρων, την αντοχή, την ισορροπία, την ευλυγισία και το βάδισμα των ηλικιωμένων. Έχει επίσης νευρολογικά οφέλη, καθώς οδηγεί σε βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Meng et al., 2020). Πέρα από τα διάφορα σωματικά οφέλη, η σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο,

φαίνεται να μειώνει επίσης τον κίνδυνο πρόωρης θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα (Arem et al., 2015).

Οι Fong και συνεργάτες (2017), πραγματοποίησαν μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, για να διερευνήσουν την επίδραση των δομημένων χορευτικών παρεμβάσεων σε διάφορες διαστάσεις της σωματικής υγείας, σε σύγκριση με διάφορα δομημένα προγράμματα άσκησης. Οι συγγραφείς κατέληξαν, πως οι δομημένες χορευτικές παρεμβάσεις, μπορούν να έχουν ίση, αν όχι μεγαλύτερη επίδραση σε διάφορα μέτρα της σωματικής υγείας, όπως είναι η καρδιαγγειακή ικανότητα και η λειτουργικότητα, σε σύγκριση με άλλες μορφές δομημένης άσκησης. Πέρα από τα σωματικά οφέλη του χορού και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης σωματικής δραστηριότητα, όπως είναι το χαμηλό κόστος και η εύκολη προσαρμογή στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα, ο χορός έχει επίσης χαμηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης, σε σύγκριση με άλλες σωματικές δραστηριότητες (Quin et al., 2007).

2.4.2 Ψυχολογικά Οφέλη

Ο χορός, αποτελεί μια σωματική δραστηριότητα που προσφέρει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη, στα άτομα όλων των ηλικιών. Ανάμεσα σε αυτά, είναι η αίσθηση ηρεμίας, η χαρά, η βελτίωση της διάθεσης και η μείωση του άγχους (Murcia et al., 2010). Πέρα από τα συναισθηματικά οφέλη, ο χορός συχνά αποκτά και μια πνευματική διάσταση για τους συμμετέχοντες, οι οποίοι τον χαρακτηρίζουν ως «τροφή για την ψυχή» (Murcia et al., 2010). Τα ψυχολογικά οφέλη του χορού, τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικους, επιβεβαιώθηκαν και σε μια σχετικά πρόσφατη ανασκόπηση τύπου «ομπρέλα» της βιβλιογραφίας (βλ. McCrory et al., 2021). Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ανάμεσα στα άλλα ευρήματα, πως ο χορός έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία και την αντιλαμβανόμενη ευεξία, των παιδιών, των εφήβων, των ενηλίκων αλλά και των ηλικιωμένων. Ο χορός, επιδρά επίσης και σε διάφορες πτυχές του εαυτού των συμμετεχόντων, τόσο στα παιδιά, όσο και στους ενήλικους, όπως είναι η εικόνα του σώματος, η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας (Schwender et al., 2018).

2.4.3 Κοινωνικά οφέλη

Ο χορός, έχει σημαντικά κοινωνικά οφέλη, καθώς τα άτομα μπορούν να κάνουν νέες γνωριμίες και να βελτιώσουν ταυτόχρονα τις κοινωνικές τους δεξιότητες (Murcia et al., 2010). Οι ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας, δείχνουν πως ο χορός σχετίζεται άμεσα

με διάφορους κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας (Sheppard & Broughton, 2020). Ανάμεσα σε αυτούς, είναι η μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και η βελτίωση της αυτονομίας και του κοινωνικού κεφαλαίου. Αυτά τα οφέλη, είναι κατανοητά και αναμενόμενα, εάν λάβουμε υπόψη μας πως στο πλαίσιο του χορού, κάποιος γνωρίζει και αλληλοεπιδρά με άγνωστους ανθρώπους, αναπτύσσει νέες σχέσεις και βελτιώνει την ευαισθησία, την κατανόηση και την εκτίμηση για τους άλλους, τόσο για τις ομοιότητες, όσο και για τις διαφορές τους.

2.5 Τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του χορού για τα ΑμεΑ

2.5.1 Σωματικά οφέλη

Η εμπλοκή σε μια μορφή σωματικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητη ώστε να αποκομίσει κάποιος τα σωματικά οφέλη της άσκησης, γεγονός που εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας. Τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας του χορού, είναι ίσως ακόμα πιο σημαντικά για τα ΑμεΑ, δεδομένου πως το να ξεκινήσει κάποιος ένα πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας και να το διατηρήσει σε όλη την ενήλικη ζωή του, είναι αρκετά δύσκολο (Sallis et al., 1996). Τα υψηλά επίπεδα ενδογενούς κινήτρου, αποτελούν βασικό παράγοντα εμπλοκής στη φυσική δραστηριότητα και τη διατήρησή της (Teixeira et al., 2012). Ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας για την εμπλοκή και διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας, είναι η απόλαυση, καθώς τα άτομα που αντιλαμβάνονται ως ευχάριστη μια μορφή δραστηριότητας, είναι περισσότερο πιθανόν να τη διατηρήσουν (Salmon et al., 2003). Ο χορός, πληροί όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, καθώς θεωρείται μια αρκετά απολαυστική δραστηριότητα, ενώ είναι ταυτόχρονα μια ευέλικτη και προσαρμόσιμη μορφή σωματικής δραστηριότητας για όλες τις ηλικίες, τόσο για τα ΑμεΑ, όσο και για τα άτομα χωρίς αναπηρίες (Hwang & Braun, 2015; Maraz et al., 2015; Zitomer, 2016). Είναι χαρακτηριστικό για παράδειγμα πως η προώθηση δραστηριοτήτων που επικεντρώνονται στη σωματική έκφραση, διεγείρει το κίνητρο για σωματική άσκηση στα άτομα με νοητικές αναπηρίες (Lirola et al., 2020).

Τα σωματικά οφέλη του χορού, έχουν επιβεβαιωθεί από αρκετές έρευνες στους ενήλικες με διαφορετικές μορφές αναπηρίας. Για παράδειγμα, ο χορός μπορεί να βελτιώσει τις κινητικές δεξιότητες των ενηλικών με εγκεφαλική παράλυση (Cherriere et al., 2020), την ισορροπία των ατόμων με νοητική αναπηρία (Tsimaras et al., 2012), το βάδισμα, τη μυϊκή δύναμη και τον δείκτη μάζας σώματος των ατόμων με σχιζοφρένεια

(Kaltsatou et al., 2015; Cheng et al., 2017), την κινητικότητα, την ισορροπία, τη γνωστική λειτουργία και τη λειτουργικότητα των ατόμων με Αλτσχάϊμερ (Abreu & Hartley, 2013; Ruiz-Muelle & López-Rodríguez, 2019) και τη λειτουργική κινητικότητα και τα κινητικά συμπτώματα των ασθενών με νόσο του Πάρκινσον (dos Santos Delabary et al., 2018). Η συμμετοχή των ατόμων με αναπτυξιακές και νοητικές αναπηρίες σε ένα συμπεριληπτικό τμήμα χορού, οδήγησε σε βελτίωση της δύναμης των κάτω άκρων, της ευλυγισίας, της κινητικότητας και της ισορροπίας (DiPasquale & Kelberman, 2020).

Γενικότερα, η επίδραση του χορού σε διάφορες διαστάσεις της σωματικής υγείας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με διάφορες μορφές αναπηρίας ή χρόνιων προβλημάτων υγείας, επιβεβαιώθηκε και από την ανασκόπηση του Bruyneel (2019). Οι Carapellotti και συνεργάτες (2020) πραγματοποίησαν μια ανασκόπηση και μετανάλυση της βιβλιογραφίας σχετικά με την αποτελεσματικότητα του χορού για τη βελτίωση των κινητικών δυσλειτουργιών, των μη κινητικών συμπτωμάτων και της ποιότητας ζωής στα άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν πως ο χορός, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις κινητικές βλάβες και ειδικότερα την ισορροπία και τη σοβαρότητα των κινητικών συμπτωμάτων, στα άτομα με ήπια έως μέτρια βαρύτητα της νόσου. Ο χορός, φαίνεται να έχει παρόμοια επίδραση στην ισορροπία και την κινητικότητα των ατόμων με εγκεφαλική παράλυση (Joung et al., 2021).

Τα σωματικά οφέλη του χορού, επεκτείνονται και στα παιδιά με αναπηρίες. Για παράδειγμα, ο χορός μπορεί να βελτιώσει τις κινητικές δεξιότητες των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση (Cherriere et al., 2020). Οι May και συνεργάτες (2021), πραγματοποίησαν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση και μετανάλυση των εμπειρικών ερευνών σχετικά με τα σωματικά οφέλη του χορού στα παιδιά με αναπηρίες. Οι περισσότερες έρευνες, αφορούσαν σε παιδιά με νοητική αναπηρία και οι υπόλοιπες σε παιδιά με αυτισμό, προβλήματα ακοής, πολλαπλές αισθητηριακές ή/και διανοητικές αναπηρίες και μόνο μια περιλάμβανε παιδιά με σωματικές αναπηρίες. Οι συγγραφείς κατέληξαν, πως ο χορός βοηθά στη βελτίωση των αντιληπτικών κινητικών δεξιοτήτων, των δεξιοτήτων ισορροπίας και συντονισμού, της φυσικής κατάστασης, των δεξιοτήτων ρυθμού και των χορευτικών ικανοτήτων. Η μεγαλύτερη επίδραση στις σωματικές λειτουργίες, παρατηρήθηκε στην ισορροπία και στην ικανότητα άλματος.

2.5.2 *Ψυχολογικά και Γνωστικά οφέλη*

Τα ψυχολογικά οφέλη του χορού και η αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας, επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από τα εγγενή κίνητρα των ατόμων και το εξωτερικό περιβάλλον όπου λειτουργούν τα άτομα. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, οι άνθρωποι βιώνουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας όταν οι πράξεις τους είναι αποτέλεσμα εγγενών κινήτρων. Αυτό σημαίνει, πως τα υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας είναι αποτέλεσμα της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας για την εγγενή ικανοποίηση που προσφέρει, παρά για μια εξωτερική ανταμοιβή (Ryan & Deci, 2017). Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, επεκτείνεται και στον χορό, ο οποίος είναι γνωστό ότι είναι μια δραστηριότητα με ισχυρά εγγενή κίνητρα (Maraz et al., 2015). Η εμπειρία του εγγενούς κινήτρου, περιέχει διάφορες ψυχολογικές πτυχές, όπως είναι η αίσθηση της ικανότητας, της αυτονομίας και της σύνδεσης με τους άλλους (Ryan & Deci, 2000), οι οποίες μπορούν να προκύψουν ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στον χορό. Η ικανοποίηση από την εμπλοκή σε μια δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου, σχετίζεται επίσης άμεσα με τα αντιληπτά ψυχολογικά οφέλη, τόσο τα συναισθηματικά, όσο και τα γνωστικά, σε νεαρά άτομα με αναπηρίες (Doistua et al., 2020).

Ο χορός είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο, όχι μόνο για τη βελτίωση της σωματικής κατάστασης, αλλά και για τη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής κατάστασης των ατόμων με αναπηρία (Inal, 2014). Οι ενήλικες με αναπηρία, αισθάνονται ενδυναμωμένοι όταν τους δίνεται η ευκαιρία να συμμετέχουν σε τμήματα χορού και να μάθουν να χορεύουν (Band et al., 2011; Whatley 2007). Ένας από τους βασικούς λόγους, φαίνεται να είναι η δυνατότητα που έχουν να επιδείξουν στους άλλους τις φυσικές τους ικανότητες, αμφισβητώντας ταυτόχρονα τις κοινωνικές προσδοκίες και τις προκαταλήψεις που υπάρχουν για τις ικανότητες των ατόμων με αναπηρίες.

Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε νεαρούς ενήλικες με νοητική αναπηρία, ο χορός φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην υποκειμενική αίσθηση ευεξίας (Aujla & Needham-Beck, 2020). Ο χορός, φαίνεται επίσης να επιδρά θετικά στην ψυχική υγεία των ατόμων με νόσο του Πάρκινσον, καθώς και στα επίπεδα κατάθλιψης των ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα (Bruyneel, 2019). Οι ευκαιρίες συμμετοχής σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες μαζί με άτομα χωρίς αναπηρία, αυξάνει τόσο την αίσθηση ανεξαρτησίας των ΑμεΑ, όσο και την ποιότητα ζωής τους (Carrion et al., 2019).

Πέρα από τα ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη, ο χορός φαίνεται να είναι μια πολλά υποσχόμενη δραστηριότητα για τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων, στα παιδιά και τους ενήλικες με εγκεφαλική παράλυση (Cherriere et al., 2020). Σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση και μετανάλυση των εμπειρικών ερευνών από τους May και συνεργάτες (2021), ο χορός φάνηκε πως επίδρασε θετικά στα επίπεδα προσοχής, στις οργανωτικές δεξιότητες, τη δημιουργικότητα και τη μάθηση των παιδιών με αναπηρίες. Μια έρευνα που συμπεριλήφθηκε στη συγκεκριμένη ανασκόπηση, ανέφερε πως ο χορός επίδρασε θετικά στην αυτοαντίληψη των παιδιών με αναπηρίες. Σε μια ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά με αναπηρία, τα οποία συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα χορού, δύο από τα βασικά θέματα που αναδύθηκαν ήταν η αποδοχή από τους ομότιμους και η αίσθηση συνεχούς υποστήριξης από όλους, με αποτέλεσμα να βιώνουν χαρά, επιτυχία και μια αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Zitomer, 2016).

2.5.3 Κοινωνικά οφέλη

Η αντιπροσώπευση του ευρύτερου πληθυσμού και συγκεκριμένων ομάδων, όπως είναι τα άτομα με αναπηρία, συχνά λείπει στον χορό (Nakajima & Brandstetter, 2017). Η έλλειψη ορατότητας των ατόμων με αναπηρία, περιθωριοποιεί την πρακτική του χορού από αυτή την ομάδα και έτσι καθιστά ακόμη πιο σημαντική την τεκμηρίωση των οφελών του χορού. Ο χορός, είναι μια κατεξοχήν κοινωνική δραστηριότητα, αφού συνήθως λαμβάνει χώρα σε ένα περιβάλλον μαζί με άλλους ανθρώπους, αποτελώντας ένα εξαιρετικό εργαλείο κοινωνικοποίησης, τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους ενήλικους με αναπηρία (Cherriere et al., 2020).

Δυστυχώς, δεν έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες σχετικά με τα κοινωνικά οφέλη του χορού, ενώ αυτές που έχουν γίνει σε ενήλικους, αφορούν κατά κύριο λόγο στα άτομα με Πάρκινσον, όπου η συγκεκριμένη δραστηριότητα φαίνεται να επιδρά θετικά στις κοινωνικές τους σχέσεις (Bruyneel, 2019). Ομοίως, υπάρχουν λίγες μελέτες που διερευνούν τα κοινωνικά οφέλη του χορού στα παιδιά με αναπηρίες. Οι διαθέσιμες έρευνες, δείχνουν πως ο χορός βοηθάει στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών με αναπηρία (May et al., 2021). Η συμμετοχή σε μια χορευτική ομάδα, βοηθάει τα παιδιά με αναπηρία να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Zitomer, 2016), ενώ μπορεί να επιδράσει και στις αντιλήψεις των ατόμων χωρίς αναπηρία (Zitomer & Reid, 2011).

2.6 Τα οφέλη της μουσικής για τα ΑμεΑ

Η συμμετοχή σε εκφραστικές μορφές σωματικής δραστηριότητας, όπως είναι ο χορός και η μουσική, έχει μια πλειάδα από οφέλη για όλες τις ηλικιακές ομάδες (McCrary et al., 2021). Η μουσική και ο χορός, εμφανίζουν σημαντική δυναμική ως μορφές παρέμβασης, αφενός λόγω της σχέσης που έχουν μεταξύ τους, αλλά και της προσβασιμότητάς τους. Η δυναμική τους, οφείλεται στο γεγονός ότι υπάρχει ένα «διαλεκτικό» παιχνίδι ανάμεσα στον ήχο και την κίνηση, όπου εμπλέκονται ενεργά όλες οι αισθήσεις (Lauzon, 2011), γι' αυτό και συχνά υπάρχει αλληλοεπικάλυψη μεταξύ των ορισμών της μουσικής και του χορού. Είναι χαρακτηριστικό πως κατά τη διάρκεια του χορού, συντονίζονται στον εγκέφαλο τα οπτικά και κινητικά ερεθίσματα με τα ακουστικά ερεθίσματα μέσω της συνολικής ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος (Bojner Horwitz et al., 2022).

Οι διάφορες μορφές μουσικών δραστηριοτήτων, φαίνεται να επιδρούν θετικά στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων, παρά την ηλικία ή το υπόβαθρό τους, εμφανίζοντας ταυτόχρονα και οφέλη σχετικά με την κοινωνικοποίηση και τη συμμετοχή (Dingle et al., 2021). Τα προγράμματα παρέμβασης που βασίζονται στη μουσική, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με διάφορες μορφές αναπηρίας, σε διαστάσεις όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η έκφραση, η συναισθηματική διάθεση, η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση (MacGlone et al., 2020). Σε κάποιες μορφές αναπηρίας όπως είναι για παράδειγμα ο αυτισμός, τα προγράμματα μπορούν να προσαρμοστούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθήσουν το άτομο σε συγκεκριμένα προβλήματα, ελλείμματα ή δυσκολίες που αντιμετωπίζει (Geretsegger et al., 2014; Sharda et al., 2018).

Ο συνδυασμός χορού και μουσικής, έχει αναδειχτεί στη βιβλιογραφία, ως ένα μέσο που βοηθά στη σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική αλλά και στην κοινωνική ζωή των ατόμων με και χωρίς αναπηρίες. Για παράδειγμα, η ενεργός συμμετοχή σε προγράμματα που συνδυάζουν τον χορό με τη μουσική, φαίνεται να βοηθά στα συναισθηματικά και φυσικά συμπτώματα διαφόρων νευροεκφυλιστικών νοσημάτων, όπως είναι η ήπια γνωστική διαταραχή (Lazarou et al., 2017), η άνοια (Dingle et al., 2021), το Αλτςχάϊμερ (Hobeika & Samson, 2020; Zhang, 2022) και το Πάρκινσον (Barnish & Barran, 2020).

Η μουσική διάσταση των χορευτικών προγραμμάτων, φαίνεται να ενισχύει ακόμα περισσότερο την κοινωνική αλληλεπίδραση για τα άτομα με αναπηρίες (Boster et al., 2021; Rocha et al., 2017), γεγονός το οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό με

δεδομένου πως έχουν περιορισμένες ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ενώ βιώνουν μεγαλύτερο κοινωνικό αποκλεισμό. Η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρίες σε χορευτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν και μουσική, αυξάνει την αίσθηση του «ανήκειν» σε μια ομάδα καθώς και το κίνητρο συμμετοχής.

Η χρήση της μουσικής και του χορού ως θεραπευτικά μέσα, εμφανίζει σημαντικά οφέλη για τα ΑμεΑ, σε διάφορες διαστάσεις. Οι Mino-Roy και συνεργάτες (2022) πραγματοποίησαν μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, σχετικά με τα οφέλη της μουσικής και του χορού, ως θεραπευτικό μέσο για τα άτομα με νοητική αναπηρία. Οι συγγραφείς κατέληξαν, πως η μουσική και ο χορός, μπορούν να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα, βοηθώντας ταυτόχρονα στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων και των ψυχοσωματικών αρνητικών συνεπειών της καθιστικής ζωής, ενισχύουν τις ευκαιρίες κοινωνικής ένταξης, καλλιεργούν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, ενισχύουν τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες των ΑμεΑ και αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Οι ομαδικές παρεμβάσεις μέσω του χορού και της μουσικοθεραπείας, φαίνεται να έχουν θετική επίδραση και στους ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον, καθώς επιδρούν θετικά στην κινητική και γνωστική τους λειτουργία, στην ομιλία τους και στην ποιότητα ζωής τους (Barnish & Barran, 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΣ

3.1 Μεθοδολογία έρευνας

Η παρούσα έρευνα, είναι ποιοτικού τύπου και χρησιμοποιήθηκε ως μέθοδος έρευνας, η μελέτη περίπτωσης. Οι μελέτες περιπτώσεις, αποτελούν μια εντατική μελέτη πολλαπλών μεταβλητών, σε λίγες ερευνητικές μονάδες (Cronin, 2014). Οι μονάδες, μπορεί να είναι ένα άτομο, μια ομάδα, ένας οργανισμός ή ακόμα μεγαλύτερες ομάδες και μπορούν να οριστούν εντός ενός χωρικού και χρονικού πλαισίου. Ο σκοπός των μελετών περίπτωσης, είναι το να αποκτήσουν οι ερευνητές, μια όσο το δυνατόν πληρέστερη εικόνα μιας κατάστασης, ενός φαινομένου ή ενός γεγονότος και είναι κατάλληλες όταν επιθυμούμε να κατανοήσουμε την αλληλεπίδραση ενός φαινομένου, με ένα συγκεκριμένο πλαίσιο (Yin, 2009). Αποτελεί ουσιαστικά μια εμπειρική έρευνα, στο πλαίσιο της οποίας διερευνάται εις βάθος ένα σύγχρονο φαινόμενο, ώστε να κατανοηθούν οι πολυπλοκότητες που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές διαδικασίες και αναδύονται εντός του πραγματικού πλαισίου (Cronin, 2014).

Ο βασικός λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη μέθοδος, είναι πως μπορούμε να συγκεντρώσουμε πληροφορίες που δεν είναι αναμενόμενο να βρεθούν από την αρχή και ως εκ τούτου, είναι μια πολύ καλή μέθοδος για τη δημιουργία υποθέσεων (Merriam, 2009), δεδομένης της απουσίας ερευνητικών δεδομένων, σχετικά με το υπό διερεύνηση ζήτημα. Αυτές οι υποθέσεις βοηθούν σημαντικά στη μελλοντική έρευνα καθώς και στην ανάπτυξη της γνώσης εντός ενός πεδίου (Merriam, 2009). Ο δεύτερος λόγος, είναι πως οι μελέτες περιπτώσεων είναι προτιμότερες όταν διερευνώνται τρέχοντα ή σύγχρονα γεγονότα και όταν δεν είναι δυνατός ο χειρισμός των σχετικών μεταβλητών (Merriam, 2009), όπως συμβαίνει και στην παρούσα έρευνα. Τέλος, μας βοηθάει να νοηματοδοτήσουμε τις εμπειρίες των υποκειμένων, που συμμετέχουν στην έρευνα (Merriam, 2009).

3.2 Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της σκόπιμης δειγματοληψίας, προκειμένου να εντοπίσουμε και να επιλέξουμε μονάδες συμμετεχόντων, οι οποίοι μπορούν να προσφέρουν «πλούσια» πληροφόρηση σχετικά με το υπό διερεύνηση φαινόμενο (Palinkas et al., 2015). Παρά τις διαφορετικές

στρατηγικές σκόπιμης δειγματοληψίας που υπάρχουν στις ποιοτικές έρευνες, μια από τις συχνότερα χρησιμοποιούμενες είναι και η σκόπιμη δειγματοληψία με κριτήρια (Palinkas et al., 2015), η οποία χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα έρευνα. Στο πλαίσιο αυτό, πριν την επιλογή των συμμετεχόντων, καθορίζονται κάποια κριτήρια τα οποία πρέπει να πληρούν, ώστε να συμμετάσχουν στην έρευνα.

Στο πλαίσιο της διαδικασίας δειγματοληψίας, ακολουθήθηκαν οι επτά αρχές που προτείνονται από τους Kemper και συνεργάτες (2003): 1) το εννοιολογικό πλαίσιο και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας, καθοδηγούν τη στρατηγική της δειγματοληψίας, 2) το δείγμα θα πρέπει να είναι σε θέση να παρέχει σημαντική πληροφόρηση σχετικά με το υπό διερεύνηση φαινόμενο, 3) το δείγμα θα πρέπει να επιτρέπει τη δυνατότητα εξαγωγής σαφών συμπερασμάτων από τα δεδομένα, 4) η στρατηγική δειγματοληψίας πρέπει να τηρεί την ηθική και δεοντολογία, 5) το σχέδιο δειγματοληψίας πρέπει να είναι εφικτό, 6) το σχέδιο δειγματοληψίας θα πρέπει να επιτρέπει στον ερευνητή να μεταφέρει ή να γενικεύσει τα συμπεράσματα της μελέτης σε αντίστοιχα περιβάλλοντα ή πληθυσμούς, και 7) το σχέδιο δειγματοληψίας πρέπει να είναι όχι μόνο αποτελεσματικό, αλλά και πρακτικό.

Προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι σκοποί της έρευνας και ακολουθώντας τις ανωτέρω αρχές, τα κριτήρια συμπερίληψης των συμμετεχόντων ΑμεΑ στην έρευνα, ήταν τα εξής: 1) Ηλικία άνω των 18 ετών, 2) ικανοποιητικό επίπεδο λεκτικής επικοινωνίας καθώς και δυνατότητας διαλόγου με την ερευνήτρια, αλλά και εντός της ομάδας εστίασης που θα πραγματοποιούνταν οι συνεντεύξεις, 3) συγκατάθεση και προθυμία συμμετοχής στην έρευνα, 4) προσβασιμότητα από μέρους της ερευνήτριας και 5) ένας/μία αντιπρόσωπος του οικογενειακού τους περιβάλλον ήταν διαθέσιμος/η και επιθυμούσε να συμμετάσχει στην έρευνα. Δεδομένων των ανωτέρω κριτηρίων, αποκλείονταν άτομα με σοβαρές αναπηρίες, τα οποία δεν είχαν τη δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας ή/και χαμηλό νοητικό δυναμικό. Σε σχέση με το οικογενειακό περιβάλλον, αρκούσε η επιθυμία συμμετοχής στην έρευνα, αφού είχε αποδεχτεί αρχικά το οικογενειακό μέλος με την αναπηρία, τη συμμετοχή του/της στην έρευνα. Τα κριτήρια συμπερίληψης των χοροδιδασκάλων στην έρευνα ήταν τα εξής: 1) προπτυχιακή εκπαίδευση στον χορό και εμπειρία ή/και εκπαίδευση στη διδασκαλία χορού για ΑμεΑ ή μεταπτυχιακή εκπαίδευση στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή και εμπειρία ή/και εκπαίδευση στη διδασκαλία χορού για ΑμεΑ, 2) επιθυμία συμμετοχής στην έρευνα, και 3) προσβασιμότητα από μέρους της ερευνήτριας.

Το αρχικό δείγμα των ΑμεΑ, ανήλθε σε δεκατέσσερα άτομα ($N = 14$). Παρά ταύτα, πριν την υλοποίηση της έρευνας, τρία (3) ΑμεΑ, αποφάσισαν να αποσυρθούν από την έρευνα. Ως εκ τούτου, το τελικό μέγεθος του δείγματος των ΑμεΑ, ανήλθε σε έντεκα άτομα ($N = 11$), δέκα άντρες και μια γυναίκα, ηλικίας 26 έως και 46 ετών ($M = 32$). Το σύνολο των συμμετεχόντων είχε λάβει επίσημη διάγνωση κάποιας μορφής αναπηρίας, ενώ η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, είχε κάποια μορφή σωματικής ή/και κινητικής ή αισθητηριακής αναπηρίας. Το τελικό δείγμα των αντιπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ ανήλθε επίσης σε έντεκα άτομα ($N = 11$) και των χοροδιδασκάλων σε τρία άτομα ($N = 3$).

3.3 Μέσα συλλογής δεδομένων

Πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις ομάδων εστίασης, για να διερευνηθούν οι απόψεις των ΑμεΑ, του οικογενειακού τους περιβάλλοντος και των εξειδικευμένων χοροδιδασκάλων ΑμεΑ, σχετικά με την επίδραση της δημιουργίας ενός Κέντρου χορού για ΑμεΑ, στις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, στις κοινωνικές σχέσεις και στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ. Η ημι-δομημένη συνέντευξη, είναι αρκετά ευέλικτη και χρήσιμη σε ομαδικό πλαίσιο, επιτρέποντας αφενός την αμοιβαιότητα μεταξύ του συνεντευκτή και των συμμετεχόντων και αφετέρου διευκολύνει τη συλλογή των δεδομένων (Kallio et al., 2016). Οι συνεντεύξεις ομάδων εστίασης, επιλέχθηκαν ως εργαλείο συλλογής δεδομένων, καθώς εμφανίζουν μια σειρά από πλεονεκτήματα, έχοντας υπόψη μας την ομάδα στόχο (Then et al., 2014). Αρχικά, κάνουν τους συμμετέχοντες να νιώθουν πιο ασφαλείς και άνετοι να εκφραστούν όταν βρίσκονται ανάμεσα σε άλλα άτομα με παρόμοια χαρακτηριστικά, ενώ ταυτόχρονα δίνεται η δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων, συλλέγοντας με αυτό τον τρόπο περισσότερα δεδομένα εις βάθος. Αποτελούν μια δυναμική διαδικασία, καθώς τα μέλη αλληλοτροφοδοτούνται και αισθάνονται πως «ακούγονται». Τέλος, η διαδικασία είναι αρκετά πιο αυθόρμητη, στο πλαίσιο ενός ασφαλούς περιβάλλοντος (Then et al., 2014). Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ο τύπος της ενιαίας ομάδας εστίασης, ο οποίος αποτελεί μια διαδραστική συζήτηση ενός θέματος από μια ομάδα συμμετεχόντων και κάποιον/ους συντονιστές (Ochieng et al., 2018).

Για τη δημιουργία των ημι-δομημένων συνεντεύξεων και της δομής τους, ακολουθήθηκαν οι οδηγίες που προτείνονται από τους Kruger και Casey (2002). Οι συνεντεύξεις, ξεκινούσαν με μια ερώτηση ανοίγματος του διαλόγου στην ομάδα (π.χ.,

Συμμετέχετε σε δραστηριότητες αναψυχής;), ακολουθούμενη από μια εισαγωγική ερώτηση (π.χ., Ποιες; Υπάρχει κάποια δραστηριότητα αναψυχής στην οποία θα θέλατε να συμμετάσχετε αλλά δεν το κάνετε;). Στη συνέχεια, για κάθε υπό διερεύνηση μεταβλητή, χρησιμοποιήσαμε ερωτήσεις μετάβασης (π.χ., Θα επιθυμούσατε να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα ψυχαγωγικού χορού; Θα επιθυμούσατε να δημιουργηθεί ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;) ακολουθούμενες από βασικές ερωτήσεις (π.χ., Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν η σωματική σας υγεία, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;) Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων, χρησιμοποιούνταν αρκετές φορές για να βοηθήσουν στην ανάδυση νέων απαντήσεων. Οι βασικοί άξονες πάνω στους οποίους βασίστηκαν οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων και προκύπτουν μέσα από τα ερευνητικά ερωτήματα είναι: (1) επίδραση του χορού στη σωματική υγεία (π.χ., Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν η σωματική σας υγεία, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;), (2) επίδραση του χορού στην ψυχική υγεία (π.χ., Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν η ψυχική σας υγεία, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;), (3) επίδραση του χορού στις κοινωνικές σχέσεις (π.χ., Πώς πιστεύετε πως θα επηρεάζονταν οι κοινωνικές σας σχέσεις, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;), και (4) επίδραση του χορού στη κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ (π.χ., Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν το κοινωνικό περιβάλλον, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ; Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν το οικογενειακό σας περιβάλλον, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;). Οι ερωτήσεις προσαρμόζονταν ανάλογα με την ομάδα στην οποία θα διεξάγονταν οι συνεντεύξεις.

Ο οδηγός της συνέντευξης, δοκιμάστηκε πιλοτικά σε μια ομάδα πέντε ατόμων χωρίς αναπηρίες, παρόμοιας ηλικίας με το μέσο όρο του δείγματος. Αυτό επέτρεψε στην ερευνήτρια, να προσδιορίσει την καταλληλότητα των ερωτήσεων και να κάνει τις απαραίτητες τροποποιήσεις. Η πιλοτική συνέντευξη, πραγματοποιήθηκε σε άτομα χωρίς αναπηρίες, καθώς εξαιτίας της έλλειψης επαρκούς αριθμού ΑμεΑ ήταν αδύνατο να δοκιμαστεί πιλοτικά ο οδηγός της συνέντευξης σε αυτό τον πληθυσμό. Ο βασικός οδηγός της συνέντευξης που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα, παρατίθεται στο Παράρτημα Α.

3.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Πραγματοποιήθηκαν δύο ομάδες εστίασης για τα ΑμεΑ (5 και 6 ατόμων, αντίστοιχα), δύο για τις οικογένειές τους (5 και 6 ατόμων, αντίστοιχα) και μια τους

χοροδιδασκάλους. Οι αριθμός των συμμετεχόντων που επιλέγεται στις περισσότερες έρευνες που υλοποιούνται ομάδες, είναι ανάμεσα σε τέσσερις έως και δεκαπέντε συμμετέχοντες, αν και προτείνεται ο μέγιστος αριθμός να είναι οι έξι συμμετέχοντες (Ochieng et al., 2018). Αυτός είναι και ο λόγος, που δημιουργήθηκαν οι συγκεκριμένες ομάδες εστίασης, με μέγιστο όρο συμμετεχόντων τα έξι άτομα, συμπεριλαμβανομένης και της ερευνήτριας.

Για την υλοποίηση των ημιδομημένων συνεντεύξεων στις ομάδες εστίασης, ακολουθήθηκε η διαδικασία που προτείνεται από τους Ochieng και συνεργάτες (2018). Ο χώρος που υλοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις, ήταν εύκολα προσβάσιμος από τους συμμετέχοντες, ήταν βολικός και ήσυχος, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή των συμμετεχόντων. Τα καθίσματα ήταν τοποθετημένα σε κυκλική διάταξη, επιτρέποντας την άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στους συμμετέχοντες και την ερευνήτρια. Πριν την έναρξη των συνεντεύξεων, η ερευνήτρια ενημέρωσε τους συμμετέχοντες σχετικά με τον σκοπό της έρευνας και τα ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας, όπως είναι η ανωνυμία, ο σεβασμός στα προσωπικά δεδομένα, κ.ά. Οι συμμετέχοντες, ενημερώθηκαν επίσης για τον τρόπο αποθήκευσης και επεξεργασίας των δεδομένων της έρευνας. Τέλος, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιτραπεί η μαγνητοφώνηση της συνομιλίας, στα δεδομένα της οποίας θα είχε πρόσβαση μόνο η ερευνήτρια. Οι συμμετέχοντες, είχαν ενημερωθεί πριν τη συμμετοχή τους στην έρευνα για τα ανωτέρω ζητήματα, όμως επαναλήφθηκαν από την ερευνήτρια και δια ζώσης.

Η ερευνήτρια, έκανε μια εισαγωγή, δίνοντας έναν «άτυπο» και φιλικό τόνο στην ομάδα εστίασης, ώστε να αισθανθούν πιο άνετα οι συμμετέχοντες και να διευκολυνθεί η διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Περιέγραψε επίσης τον τρόπο που θα διεξαχθεί η ομάδα και έδωσε κατευθυντήριες γραμμές, ώστε να υπάρξει μια παραγωγική συζήτηση. Ανάμεσα στις κατευθυντήριες γραμμές, ήταν ο σεβασμός κατά τη διάρκεια του διαλόγου, δίνοντας παράλληλα τη δυνατότητα σε όλους τους συμμετέχοντες να παρέμβουν όποτε αυτοί το επιθυμούσαν και χωρίς να διακόπτουν, αφού πρώτα είχε εκφράσει την άποψή του ο ομιλητής. Η ερευνήτρια, ανέφερε πως δεν υπήρχαν σωστές ή λανθασμένες απόψεις, καθώς κάθε άποψη ήταν σημαντική, ακόμα και αν ήταν αρκετά διαφορετική από τις υπόλοιπες που θα εκφράζονταν στην ομάδα. Τέλος, η ερευνήτρια οριοθέτησε το ρόλο της, αναφέροντας στην ομάδα πως δεν είναι ειδική πάνω στο ζήτημα και ο ρόλος της είναι συντονιστικός, προκειμένου να συλλέξει πληροφορίες από τους συμμετέχοντες, σχετικά με το υπό διερεύνηση ζήτημα που τους αφορά άμεσα.

Οι συνεντεύξεις με τις ομάδες εστίασης των ΑμεΑ, διήρκεσαν κατά μέσο όρο 42 λεπτά, με τις οικογένειές τους 34 λεπτά και με τους χοροδιδασκάλους 27 λεπτά. Πραγματοποιήθηκε μόνο μια συνάντηση για κάθε ομάδα εστίασης, καθώς σύμφωνα με τους συμμετέχοντες αλλά και την αντίληψη της ερευνήτριας, δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν περαιτέρω πληροφορίες.

3.5 Επεξεργασία δεδομένων

Για την επεξεργασία των δεδομένων, ακολουθήθηκε η διαδικασία που προτείνεται από τους Hennink και συνεργάτες (2020), ακολουθώντας μια επαγωγική στρατηγική. Για την ανάπτυξη των κωδικών στο πλαίσιο της επαγωγικής στρατηγικής, το απομαγνητοφωνημένο κείμενο αναγνώστηκε πολλές φορές ώστε να αναγνωριστούν συγκεκριμένα θέματα, τα οποία εν συνεχεία αποτυπώθηκαν σε κώδικες. Οι κώδικες αποτελούν ουσιαστικά κάποια θέματα ή έννοιες που υπάρχουν στα δεδομένα (Hennink et al., 2020, σελ. 355). Αυτά τα θέματα, γίνονται κωδικοί που χρησιμοποιούνται για την επισήμανση των δεδομένων, στα οποία αναφέρονται αυτά τα συγκεκριμένα θέματα. Για παράδειγμα, η φράση ενός από τους αντιπροσώπους του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ *«όλη μέρα κάθεται [...] μπροστά από μια τηλεόραση ή ένα κινητό... όσο και να τον παρακινώμε»*, κωδικοποιήθηκε ως καθιστική ζωή ή η φράση *«[...]...και σίγουρα πιο αυτόνομος, θα κάνω κάτι που είμαι μόνος, χωρίς τη βοήθεια των άλλων...»* ενός ΑμεΑ, κωδικοποιήθηκε ως αυτονομία. Το βασικό πλεονέκτημα της επαγωγικής στρατηγικής για τη δημιουργία κωδικών που προέρχονται απευθείας από δεδομένα, είναι πως αντικατοπτρίζουν τα ζητήματα που είναι σημαντικά για τους ίδιους τους συμμετέχοντες, το οποίο μπορεί να διαφέρει από αυτά που αναμένει ο ερευνητής ή από αυτό που αναφέρεται στη βιβλιογραφία.

Οι κωδικοί έπρεπε να πληρούσαν κάποια βασικά κριτήρια (Hennink et al., 2020, σελ. 365). Τα κριτήρια αυτά ήταν: 1) Θα έπρεπε να είναι σχετικοί με το ερευνητικό ζήτημα, 2) Να ήταν εύκολα αναγνωρίσιμοι εντός των δεδομένων, 3) να επαναλαμβάνονται εντός των δεδομένων, 4) να προέρχονται λογικά από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και 5) να αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα τμήματα του απομαγνητοφωνημένου κειμένου. Τέλος, αφού δημιουργήθηκαν οι κωδικοί, πραγματοποιήθηκε κατηγοριοποίηση των δεδομένων, δηλαδή ομαδοποίηση των κωδικών με παρόμοια χαρακτηριστικά, σε συγκεκριμένες κατηγορίες που σχετίζονται με το ερευνητικό ερώτημα. Οι κώδικες, αναφέρονται σε μεμονωμένα ζητήματα εντός των δεδομένων, ενώ οι κατηγορίες συμπεριλαμβάνουν μια ομάδα κωδικών, οι οποίοι

αντιπροσωπεύουν μια έννοια ή μια διάσταση. Στην παρούσα έρευνα, οι κωδικοί ταξινομήθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες: 1) σωματική υγεία, 2) ψυχική υγεία, 3) κοινωνικές σχέσεις, και 4) κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Επίδραση στη σωματική υγεία

4.1.1 Απόψεις των ΑμεΑ

4.1.1.1 Καθιστική ζωή και προβλήματα υγείας

Το σύνολο σχεδόν των συμμετεχόντων, αναφέρθηκε στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας από μέρους τους, καθώς και στις σωματικές επιπτώσεις ή άλλα προβλήματα υγείας, εξαιτίας της καθιστικής ζωής. «... Νομίζω ότι ο αθλητισμός είναι καλός για εμάς... προσωπικά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας το περνάω στο σπίτι χωρίς να κάνω τίποτα φαντάζομαι πως έτσι είναι με τα περισσότερα άτομα που έχουν κάποια σωματική αναπηρία» (Συμμετέχοντας 14). «Θυμάμαι πως μικρός έτρεχα, μπορούσα να παίζω... τώρα δυσκολεύομαι να σηκωθώ από την καρέκλα» (Συμμετέχοντας 1). «Έχουμε αρκετά προβλήματα υγείας...οι περισσότεροι από εδώ αν τους ρωτήσεις... προσωπικά πονάω σχεδόν συνέχεια στη μέση και στον αυχένα...έχω και ζάχαρο...για κάποια πράγματα φταίει και η αναπηρία» (Συμμετέχοντας 4).

Ένας από τους συμμετέχοντες, αναφέρθηκε και στην πρόωγη θνησιμότητα, εξαιτίας της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας. «Μερικοί από εμάς (εννοεί τα άτομα με αναπηρία) δεν μπορούν να ασκηθούμε, ή δεν... δε φτάνουμε μέχρι την ηλικία που θέλουμε να φτάσουμε, πεθαίνουμε νωρίς. Και λογικό είναι, αφού δεν κινούμαστε σχεδόν καθόλου» (Συμμετέχοντας 9).

4.1.1.2 Σωματικά οφέλη

Το σύνολο των συμμετεχόντων, ανέφερε πως θεωρεί ότι θα έχει σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ. Τα οφέλη αυτά, αφορούν σε διάφορες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης και την επίδραση σε δευτερογενή προβλήματα υγείας ή την αλλαγή σε υπάρχουσες βλαπτικές συνήθειες για την υγεία. «Φαντάζομαι πως από την κατάσταση που είμαι τώρα, θα υπάρχει μεγάλη αλλαγή... θα είναι πιο δυνατό το σώμα μου...θα αναπνέω καλύτερα...θα περπατάω καλύτερα...δεν ξέρω, δεν μπορώ να ξέρω ακριβώς... αλλά είμαι σίγουρος πως θα είμαι καλύτερα από ό,τι τώρα» (Συμμετέχοντας 6). «... «όλοι ξέρουμε πόσο σημαντική είναι η γυμναστική ... δες στους παραολυμπιακούς για παράδειγμα [...] αθλητές κανονικοί... » (Συμμετέχοντας 5). «Προφανώς και θα

επιδράσει σημαντικά στη φυσική μου κατάσταση [...] στη δύναμη, στην αντοχή μου, το σώμα μου, όλα αυτά...» (Συμμετέχοντας 2). «Θα νιώθω πιο δυνατός, καλύτερα το σώμα μου, είναι βέβαιο αυτό [...] ξέρεις, αν δεν είσαι ανάπηρος δεν το καταλαβαίνεις πως αισθάνεσαι το σώμα σου... κάποιες φορές είναι σα σακί» (Συμμετέχοντας 9).

Αρκετοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν πως θεωρούν ότι η συμμετοχή τους θα έχει επίδραση σε δευτερογενή προβλήματα υγείας ή θα βοηθήσει στην πρόληψη των δευτερογενών προβλημάτων υγείας. «Θα χάσω βάρος...» (Συμμετέχοντας 10). «Καρδιακά και όλα αυτά ή άλλα προβλήματα υγείας... δε διαφέρουμε σε τίποτα από τους άλλους ανθρώπους[...] τα ίδια πρέπει να κάνουμε και εμείς για να προστατέψουμε την υγεία μας» (Συμμετέχοντας 8).

Ένας από τους συμμετέχοντες, αναφέρθηκε στα σωματικά οφέλη και στις αλλαγές που προέκυψαν μετά την ενασχόλησή του με μια αθλητική δραστηριότητα: «Πριν ασχοληθώ με το τρέξιμο, κάπνιζα... μπορεί και 2 πακέτα την ημέρα... και έπινα... όχι πολύ, αλλά σχεδόν καθημερινά. Το σώμα μου είχε σαπίσει, πώς το πω. Όταν ξεκίνησα το τρέξιμο, σιγά σιγά [...] αυτό με άλλαξε. Αυτή τη στιγμή δεν καπνίζω και θα πάω σχεδόν κάθε μέρα να τρέξω [...] αναπνέω καλύτερα, νιώθω το σώμα μου πιο δυνατό... δεν έχω τίποτα να ζηλέψω από κάποιον που δεν έχει πρόβλημα, τους βάζω κάτω (γέλια) [...] Φαντάζομαι πως και με τον χορό θα είναι ίδια τα οφέλη, ειδικά στην αντοχή, στις αναπνοές, και τη δύναμη» (Συμμετέχοντας 11).

4.1.2 Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ

4.1.2.1 Καθιστική ζωή και προβλήματα υγείας

Όπως και τα ΑμεΑ, έτσι και το οικογενειακό τους περιβάλλον αναφέρθηκε στην επίδραση της καθιστικής ζωής στην κατάσταση της υγείας των ΑμεΑ καθώς και στα δευτερογενή προβλήματα υγείας. «Δεν έχουν και πολλά να κάνουν [...] πέραν αυτού, σκέψου πως καπνίζει (εννοούν το παιδί τους) και τρώει αρκετά... πολύ... και δεν μπορούμε και να του το στερήσουμε... είναι μια απόλαυση γι' αυτόν και ας ξέρουμε πως του κάνει κακό» (Οικ. Περιβάλλον 1). «Η λέξη άσκηση, δραστηριότητα όπως θέλεις πες το, δεν υπάρχει στο λεξιλόγιό του... δε θέλουν, δεν ξέρω... σα να παραιτούνται εντελώς όσο μεγαλώνουν» (Οικ. Περιβάλλον 9). «Όλη μέρα κάθεται [...] μπροστά από μια τηλεόραση ή ένα κινητό... όσο και να τον παρακινούμε» (Οικ. Περιβάλλον 10).

Τα δευτερογενή προβλήματα υγείας, αναφέρθηκαν από το σύνολο των αντιπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ. «Ζάχαρο, διαβήτη, με τις

ινσουλίνες συνέχεια[...] θα μπορούσε να το είχε γλυτώσει »(Οικ.Περιβάλλον 3). «Το σώμα του είναι σαν γέρος άνθρωπος, δεν ήταν έτσι μικρότερος, ενώ μπορεί, το ξέρω...» (Οικ.Περιβάλλον 2). «Τώρα τελευταία, του βρήκαν και πρόβλημα στην καρδιά και δεν είναι ούτε ...(αναφέρεται στην ηλικία του)...λογικό είναι, αφού δεν κινείται καθόλου» (Οικ.Περιβάλλον 4).

4.1.2.2 Σωματικά οφέλη

Το σύνολο των αντιπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ, ανέφερε πως θεωρεί ότι θα υπάρχουν σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή των ΑμεΑ, σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ. Τα οφέλη αυτά, αφορούν σε διάφορες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης και την επίδραση σε δευτερογενή προβλήματα υγείας ή την αλλαγή σε υπάρχουσες βλαπτικές συνήθειες για την υγεία. «Θα δουλεύει καλύτερα η καρδιά του, τα πνευμόνια του, θα νιώσει δυνατότερος σίγουρα» (Οικ.Περιβάλλον 1). «[...] Μα το ίδιο συμβαίνει και με εμάς [...] σε όλα ... δύναμη, αντοχή, ανάσες» (Οικ.Περιβάλλον 2). «Αν φροντίσεις το σώμα σου, θα σε φροντίσει [...] σίγουρα πιο δυνατός, τώρα τρέμει...τον βλέπεις πως πάει να πιάσει κάτι και δεν μπορεί... έχει γίνει εντελώς αδύναμος» (Οικ.Περιβάλλον 4). «[...] Είναι αυτονόητο νομίζω...θα νιώσει ξανά ζωντανό το σώμα του» (Οικ.Περιβάλλον 7). «Το βλέπαμε όταν ήταν πιο μικρός [...] μπορούσε να κάνει πολλά περισσότερα πράγματα και χρόνο με τον χρόνο πέφτει...θα περπατάει καλύτερα...τόρα αν τον δεις σα να χάνει την ισορροπία του »(Οικ.Περιβάλλον 6).

Το οικογενειακό περιβάλλον των ΑμεΑ αναφέρθηκε στην επίδραση της συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα χορού στα δευτερογενή προβλήματα υγείας ή την πρόληψη αυτών των προβλημάτων καθώς και τις ενδεχόμενες αλλαγές σε υπάρχουσες βλαπτικές συνήθειες για την υγεία. «Μας έχουν πει οι γιατροί πως με τον διαβήτη, πρέπει να κινείται και να προσέχει τι τρώει [...] φαντάζομαι πως θα του κάνει καλό ο χορός »(Οικ.Περιβάλλον 3). «[...] Το ξέρουμε πως η άσκηση είναι φάρμακο...τουλάχιστον να προλάβει κάποια προβλήματα υγείας» (Οικ.Περιβάλλον 10). «[...] Με το που ξεκίνησε το τρέξιμο, είδαμε ένα άλλο παιδί...έκοψε το τσιγάρο, πάει φανατικά για προπόνηση ... φαντάζομαι πως τα ίδια θα γίνουν αν συμμετάσχει κάποιο άτομο με αναπηρία σε κάποια δραστηριότητα, όπως είναι ο χορός...» (Οικ.Περιβάλλον 11).

4.1.3 Απόψεις των χοροδιδασκάλων

4.1.3.1 Σωματικά οφέλη

Το σύνολο των χοροδιδασκάλων, αναφέρθηκε στα σωματικά οφέλη που μπορεί να έχουν τα ΑμεΑ, από τη συμμετοχή τους στον ψυχαγωγικό χορό, σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ. Τα σωματικά οφέλη αφορούν σε διάφορες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης, όπως είναι η δύναμη, η ευλυγισία, η ισορροπία, η ταχύτητα, η επίγνωση του σώματος και η στάση του σώματος. «*Η επίγνωση του σώματος... νομίζω ανάμεσα σε όλα τα άλλα, είναι από το βασικότερο κέρδος που θα μπορούσε να έχει κάποιο άτομο με αναπηρία... θεωρώ πως είναι ένα από τα βασικότερα ελλείμματα, απλά και μόνο αν δεις ένα ΑμεΑ να κινείται[...]* και πόσα άλλα, καρδιαγγειακή λειτουργία, δύναμη, ευλυγισία...». (Χοροδιδάσκαλος 1). «*[...] Σε αυτό που λέμε κινητικό σχεδιασμό... δηλαδή να οργανώνει κάποιος την κίνησή του αρμονικά... να έχουν μια αλληλουχία οι κινήσεις που εμπλέκονται στη συγκεκριμένη δραστηριότητα... το βλέπουμε με όλους όσους κάνουν χορό, από τον απλό παραδοσιακό μέχρι άλλα είδη πιο σύγχρονα και το ίδιο ισχύει και για τα ΑμεΑ[...]* αντοχή, ισορροπία, δύναμη, τα πάντα...μέχρι και στον τρόπο που στέκεται κάποιος και αυτό ακόμα, αλλάζει με τον χορό (Χοροδιδάσκαλος 2). «*Για να χορέψεις πρέπει να είσαι ένα με το σώμα σου...το σώμα σε σχέση με το χώρο και τον ίδιο σου τον εαυτό [...]*». (Χοροδιδάσκαλος 3).

Και οι τρεις χοροδιδάσκαλοι, αναφέρθηκαν και στην επίδραση των σωματικών ωφελειών στην καθημερινότητα των ΑμεΑ. «*Το έχω δει με παιδάκια, που κάνουμε προγράμματα στα σχολεία...οι γονείς μας το λένε, δεν το βγάζουμε από κεφάλι μας ... αλλάζουν σημαντικά ... γίνονται πιο αυτόνομα, μέσα από τις αλλαγές που προκαλεί ο χορός»* (Χοροδιδάσκαλος 1). «*Δεν είναι μόνο τι θα πάρουν από τον χορό...σκέψου πως το σώμα σου το μεταφέρεις παντού μαζί σου...οπότε καταλαβαίνεις πως αλλάζει και ο τρόπος που λειτουργεί ένα άτομο μέσα στην καθημερινότητά του και το πώς επηρεάζει τη λειτουργικότητά του»*. (Χοροδιδάσκαλος 2). «*Όλα αυτά μεταφέρονται και στην καθημερινότητά τους...»*. (Χοροδιδάσκαλος 3).

4.2 Επίδραση στην ψυχική υγεία

4.2.1 Απόψεις των ΑμεΑ

4.2.1.1 Ψυχικά Οφέλη

Το σύνολο των συμμετεχόντων, ανέφερε πως θεωρεί ότι θα έχει ψυχικά οφέλη από τη συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ. Τα οφέλη αυτά, αφορούν σε διάφορες διαστάσεις που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση αυτονομίας, η χαρά, η δημιουργία μιας θετικής ταυτότητας, η ενδυνάμωση, η αποδοχή, η αίσθηση ανεξαρτησίας, η αίσθηση του «ανήκειν» σε μια ομάδα, η μείωση της αίσθησης απομόνωσης και η ευεξία. «Όποτε έχω καταφέρει κάτι, νιώθω πραγματικά δυνατός...ψυχικά...» (Συμμετέχοντας 1). «Το χειρότερο είναι η απομόνωση [...] πέρα από την οικογένειά μας, δεν έχουμε γενικά πολλούς φίλους, δηλαδή σχεδόν κανέναν (γέλια) ... αυτό σίγουρα αλλάζει αν ανήκεις κάπου, όπως σε μια ομάδα χορού ας πούμε [...]» (Συμμετέχοντας 2). «Σίγουρα θα ήμουν χαρούμενος [...]θα έσπαγε αυτή η μονοτονία...και σίγουρα πιο αυτόνομος, θα κάνω κάτι που είμαι μόνος, χωρίς τη βοήθεια των άλλων... » (Συμμετέχοντας 5). « [...] Το να είσαι ανάπηρος δεν είναι μόνο αυτό που βλέπεις... αν δεν κάνεις και τίποτα, αν δε συμμετέχεις κάπου, αν δεν είσαι ενεργός, αυτό είναι που σε κάνει να νιώθεις πραγματικά ανάπηρος [...] αυτοπεποίθηση πως ανήκω κάπου, δεν είμαι απομονωμένος, πως κάτι καταφέρνω [...] αν κάτι κάνεις, τότε σου είναι και πιο εύκολο να αποδεχτείς αυτό που είσαι» (Συμμετέχοντας 6). «Όλοι βλέπουν πως περπατάς...αλλά δεν ξέρουν πως το μέσα σου είναι χειρότερο [...] σίγουρα θα ένιωθα χαρούμενος, λιγότερο...απελπισία...μόνος...διαφορετικός...όλα αυτά» (Συμμετέχοντας 7). «Το να κάνεις κάτι, σε κάνει να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου...» (Συμμετέχοντας 9). «[...] Είμαστε κάπως απομονωμένοι...καλύτερα από παλιά, αλλά και πάλι δεν υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε αν σκεφτείς πως και οι περισσότεροι δε δουλεύουμε [...] αυτό σε στεναχωρεί, σε θλίβει [...]πώς να το πω θα ήταν μεγάλη αλλαγή...εμένα προσωπικά θα με έκανε χαρούμενο, θα ένιωθα πως αξίζω, πως κάτι μπορώ να κάνω» (Συμμετέχοντας 10).

4.2.2 Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ

4.2.2.1 Ψυχικά Οφέλη

Το σύνολο των εκπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ, ανέφερε πως θεωρεί ότι θα υπάρχουν ψυχικά οφέλη από τη συμμετοχή των ΑμεΑ, σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ. Τα οφέλη αυτά, αφορούν σε διάφορες διαστάσεις που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η χαρά, η δημιουργία μιας θετικής ταυτότητας, η ενδυνάμωση, το άγχος, η κατάθλιψη, η αίσθηση του «ανήκειν» σε μια ομάδα και η μείωση της αίσθησης απομόνωσης. «Έχει άγχος όταν βγαίνουμε έξω...με τον κόσμο...αγοραφοβία, δε θέλει να τον βλέπουν δεν ξέρουμε ακριβώς...και είναι θλιμμένος, τον βλέπεις κάποιες μέρες [...] σίγουρα σε αυτά τα δύο θα του έκανε καλό, είμαστε σίγουροι...η τριβή με τον κόσμο, με τους άλλους, αυτό πως κάτι καταφέρνει, όλα αυτά... » (Οικ.Περιβάλλον 1). «[...] Όταν τον παίρνω μαζί μου σε κάτι κτήματα με ελιές που έχουμε και κάνει έτσι λίγες δουλειές που του δίνω...ότι μπορεί...εκεί να δεις, άλλος άνθρωπος, γυρνάει χαρούμενος...μιλάει με τους εργάτες, βλέπει άλλα άτομα στο χωριό δίπλα, αλλάζει εντελώς [...] όλη η ομάδα θα τον βοηθούσε αλλά και το ό,τι είναι ικανός να κάνει έστω και κάτι μικρό [...] πιο δυνατός, χαρούμενος» (Οικ.Περιβάλλον 2). «Δε νιώθεις πως είσαι ανάπηρος όταν είσαι σε μια ομάδα [...] κάπου μπλέκεσαι με τους άλλους, νιώθεις αποδοχή...» (Οικ.Περιβάλλον 4). «[...] Η απομόνωση, να βγει έξω από το σπίτι μαζί με άλλους [...] θα τον επηρέαζε...σε μια ομάδα...να φύγει λίγο και από εμάς, να νιώσει πως τον δέχονται» (Οικ.Περιβάλλον 6). «[...] Είναι χαμένος στις σκέψεις του, τον βλέπεις...κατάθλιψη δεν ξέρω πώς να το πω[...] δεν υπάρχουν πολλά πράγματα να κάνει, τον καταλαβαίνουμε [...] θα του άλλαζε τη διάθεση» (Οικ.Περιβάλλον 7). «[...]Σίγουρα αυτοπεποίθηση [...] χαρά» (Οικ.Περιβάλλον 9).

Από τις απαντήσεις των αντιπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ, γίνεται αντιληπτή και η σημασία που έχει το ομαδικό πλαίσιο, για την επίτευξη των ωφελειών στην ψυχική υγεία των ΑμεΑ.

4.2.3 Απόψεις των χοροδιδασκάλων

4.2.3.1 Ψυχικά Οφέλη

Το σύνολο των χοροδιδασκάλων, αναφέρθηκε στα ψυχικά οφέλη που μπορεί να έχουν τα ΑμεΑ, από τη συμμετοχή τους στον ψυχαγωγικό χορό, σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ. Τα σωματικά οφέλη αφορούν σε διάφορες διαστάσεις αφορούν σε διάφορες

διαστάσεις που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η αυτονομία, η διασκέδαση, η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, η δημιουργικότητα και η ανάπτυξη της αίσθησης της μοναδικότητας. «Ο χορός, ως δραστηριότητα αναψυχής, στηρίζεται στην ομαδικότητα και την αμοιβαία βοήθεια[...]. Βασιζόμαστε σε μεγάλο βαθμό στην αυτονομία κάθε ατόμου[...] εάν το άτομο αποκτήσει εμπιστοσύνη στην προσωπική του αυτονομία, υπάρχει πιθανότητα να μπορεί να δράσει πιο εύκολα και αυτόνομα στο περιβάλλον του, κάτι που ενθαρρύνει την προσωπική του ενδυνάμωση, μεγαλώνει την αυτοπεποίθησή του [...] χαίρεσαι, ο χορός είναι χαρά και διασκέδαση [...] το να είναι μέλη μιας ομάδας, σίγουρα τους βγάζει από την απομόνωση και όλα τα συναισθήματα που τα συνοδεύει...θλίψη, μοναξιά...» (Χοροδιδάσκαλος 1). «[...] Έχει μια μαγεία... δεν έχει σημασία πως κινείται κάποιος, αλλά όλοι κινούνται... με διαφορετικούς τρόπους, αυτός είναι ο χορός, η μοναδικότητα του καθενός. Ο χορός του κάθε ατόμου είναι μοναδικός [...] και για να μιλήσω με όρους της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής, αυτό είναι η συμπερίληψη, είναι να βρίσκουν τα ΑμεΑ, το περιβάλλον που τους δίνει την ελευθερία να εκφράζονται όπως θέλουν...να ακούνε τη μουσική και να χορεύουν όπως αυτοί θέλουν και μπορούν [...]. Οπότε νομίζω ότι αυτά τα δύο, ταιριάζουν πολύ καλά» (Χοροδιδάσκαλος 2). «[...] Διασκέδαση σίγουρα, χαρά, βλέπεις το γέλιο των ανθρώπων όταν χορεύουν...πόσο το διασκεδάζουν όλοι, δεν είναι ανταγωνιστικό [...] ειδικά ο ελεύθερος χορός, αναπτύσσει τη δημιουργικότητα [...] τα ίδια ισχύουν και για τα ΑμεΑ[...]. Έχω διαπιστώσει με τα χρόνια, πως ο χορός χτίζει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, κάνεις κάτι μπροστά σε άλλους και αυτοί μαζί σου [...] θα νιώθουν περήφανοι για τον εαυτό τους και καταλαβαίνουν πως οι άλλοι τους το αναγνωρίζουν, οικοδομώντας ακόμα πιο στενές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της ομάδας» (Χοροδιδάσκαλος 3).

4.3 Επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις και το κοινωνικό περιβάλλον

4.3.1 Απόψεις των ΑμεΑ

4.3.1.1 Επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις

Το σύνολο των συμμετεχόντων, ανέφερε πως θεωρεί ότι η συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ θα έχει θετική επίδραση στις κοινωνικές του σχέσεις. Τα βασικότερα θέματα που αναδείχτηκαν ήταν η κοινωνικοποίηση, η δημιουργία νέων σχέσεων και η βελτίωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. «[...] Θα έχω μια ευκαιρία να βγω από το σπίτι, να γνωρίσω άλλους ανθρώπους...» (Συμμετέχοντας 2). «Μα δεν έχουμε ευκαιρίες να κάνουμε φίλους, νέες

σχέσεις... πέρα από το πώς μας βλέπουν οι άλλοι, το κοινωνικό στίγμα, δε συμμετέχουμε ενεργά σε άλλες δραστηριότητες, όπως είναι η δουλειά [...] σίγουρα θα κάνουμε νέες παρέες, που ίσως γίνουν και φίλιες [...]» (Συμμετέχοντας 4). «[...] Ο κύκλος μας είναι περιορισμένος... θα είναι μια ευκαιρία να γνωρίσουμε περισσότερα άτομα... » (Συμμετέχοντας 5). «[...] Θα πούμε μια κουβέντα με κάποιον άλλον, θα ακούσουμε και θα μας ακούσουν [...] μου λείπει εμένα προσωπικά, αυτό που λένε όλοι θα βγω το απόγευμα με τους φίλους μου, θα πάω για καφέ [...] είναι μεγάλη ευκαιρία για να γνωριστείς με άλλους ανθρώπους, που δεν την έχεις με άλλο τρόπο » (Συμμετέχοντας 8). «[...] Την ίδια ανάγκη έχουμε και εμείς...να μιλήσουμε, να έχουμε φίλους, να αγαπήσουμε, να περάσουμε καλά [...] και όλα αυτά τα στερούμαστε [...] δε φαντάζομαι πως θα παντρευτώ (γέλια), αλλά το να έχεις κάποιες ώρες της εβδομάδας, κάποιους ανθρώπους που να μοιράζεσαι το χρόνο σου, είναι πολύ σημαντικό». «[...] Παρέα...» (Συμμετέχοντας 10). «Θα σπάσει αυτή η αίσθηση της απομόνωσης...δεν είναι πως θα κάνεις φίλους απαραίτητα, αλλά είναι μια ευκαιρία να είσαι ανάμεσα σε άλλους, που δυστυχώς δεν την έχουμε συχνά [...] εγώ είδα αυτή τη διαφορά όταν άρχισα να τρέχω...πως άρχισαν να μου μιλάνε, να κάνουμε χαβαλέ...το περιμένω κάθε μέρα...αυτές τις κουβέντες...» (Συμμετέχοντας 11).

Κάποια από τα ΑμεΑ, αναφέρθηκαν και στη δυνητική επίδραση της συμμετοχής τους σε ένα πρόγραμμα χορού, στις κοινωνικές τους δεξιότητες. «[...] Ντρέπομαι, σα να έχω ξεχάσει πώς να μιλάω σε ξένους (γέλια)... με πιάνει άγχος, ακόμα και εδώ που είμαστε όλοι μαζί» (Συμμετέχοντας 3). «Κάπου το 'χάνεις' με τα χρόνια...σε πιάνει άγχος, δεν έχεις τι να πεις...σίγουρα η επαφή με τον κόσμο σε βοηθάει» (Συμμετέχοντας 7). «Αν δεν έχεις αυτοπεποίθηση, είναι σα να μην μπορεί να απαντήσεις, ακόμα και όταν διαφωνείς ή να μην επιμένεις σε αυτό που θέλεις [...] πιστεύω πως βοηθάει η επαφή με τους άλλους [...] νιώθεις πιο άνετα να μιλήσεις, εξοικειώνεσαι, δεν έχεις τόσο φόβο...» (Συμμετέχοντας 10).

4.3.1.2 Επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον

Σε σχέση με την επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, το βασικό θέμα που αναδείχτηκε από τις απαντήσεις των ΑμεΑ, ήταν η επίγνωση και η ορατότητα της αναπηρίας, η αλλαγή στα υπάρχοντα στερεότυπα, χάρη στην επαφή και η μείωση του στίγματος. «Με μια λέξη... σε βλέπουν [...]. Δεν είμαστε τέρατα (γέλια)...ο μόνος τρόπος να μειωθεί το στίγμα είναι το να σε δουν και ένα κέντρο θα βοηθούσε πολύ [...] από στόμα σε στόμα, έτσι αλλάζει η κοινωνία» (Συμμετέχοντας 1). «Θα είναι ένας τρόπος για

να μάθει ο κόσμος πως είμαστε και εμείς εδώ [...]. Δεν κρυβόμαστε» (Συμμετέχοντας 5). «[...] Αν κάνεις ένα γκάλοπ στην πόλη μας, θα δεις πως η μεγάλη πλειοψηφία, μπορεί να μην έχει δει σχεδόν ποτέ ένα άτομο με αναπηρία ή αν τους ρωτήσεις πόσα άτομα με αναπηρία υπάρχουν, η απάντησή τους δε θα έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα [...] σίγουρα θα βοηθήσει ένα κέντρο χορού, θα ακουστεί...θα δουν πως υπάρχουμε» (Συμμετέχοντας 6). «Ξέρεις, η επαφή αλλάζει τον άνθρωπο [...] θα καταλάβουν πως δεν είμαστε ανίκανοι, κάποιιοι που δεν μπορούν να κάνουν σχέση, να μιλήσουν ή ότι άλλο τέλος πάντων νομίζει ο καθένας ...» (Συμμετέχοντας 9). «Είναι άγνωστο στους περισσότερους...και δεν το παρεξηγώ γιατί δεν έχουν έρθει ποτέ σε επαφή με κάποιο άτομο με αναπηρία [...] αν πεις ό,τι δημιουργείται ένα τέτοιο κέντρο, πέρα από την προβολή, θα αποδείξει πως και εμείς μπορούμε να συμμετάσχουμε με το δικό μας τρόπο σε όλα αυτά που κάνουν και οι ας πούμε «κανονικοί» άνθρωποι [...] δεν είναι μόνο δηλαδή προσωπικό κέρδος για εμάς...θα έχει και κοινωνικές επιπτώσεις» (Συμμετέχοντας 10).

4.3.2 Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ

4.3.2.1 Επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις

Το σύνολο των αντιπροσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος των ΑμεΑ, ανέφερε πως θεωρεί ότι η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ, θα έχει θετική επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις των ΑμεΑ. Τα βασικότερα θέματα που αναδείχτηκαν ήταν η κοινωνικοποίηση και η δημιουργία νέων σχέσεων. «[...] Πονάω σα γονιός γιατί είναι σα «φυλακισμένο ζώο[...] για εμένα θα ήταν ευλογία, το να είναι σε μια ομάδα...και για τον ίδιο [...] όχι απαραίτητα να κάνει φίλους, αλλά θα άλλαζε πολύ, αν ήταν σε μια ομάδα με άλλους» (Οικ.Περιβάλλον 1). «Η κοινωνική συμμετοχή γίνεται όλο και πιο σημαντική γιατί τώρα, είναι ενήλικες και θέλουν να κάνουν ότι κάνουν και οι άλλοι. Θέλω να έχω ένα σπίτι, θέλω να έχω δουλειά, θέλω κοπέλα, θέλω να έχω φίλους (αναφέρεται στα ΑμεΑ). Θέλουν πραγματικά να είναι όπως όλοι οι άλλοι ... και όχι μόνο με άλλα άτομα με αναπηρία ή με εμάς (εννοεί τις οικογένειές των ΑμεΑ)... το επιθυμούν να είναι ανάμεσα σε άλλα άτομα [...]. Θα τους βοηθούσε πολύ (εννοεί το άνοιγμα του Κέντρου), να κάνουν νέες σχέσεις» (Οικ.Περιβάλλον 3). «[...] Το λαχταράνε και ας μην το λένε...θέλουν να νιώθουν πως είναι σαν όλους τους άλλους, πως μπορούν να κάνουν σχέσεις [...] είναι μοναδική ευκαιρία νομίζω, εάν άνοιγε ένα τέτοιο Κέντρο να κάνουν φίλους, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους... πραγματικά θα άλλαζε ο τρόπος που βλέπουν

τον εαυτό τους» (Οικ.Περιβάλλον 6). «Δε νιώθεις πως είσαι ανάπηρος όταν μπορείς να κάνεις ό,τι κάνουμε όλοι οι υπόλοιποι [...] είναι κοινωνική η αναπηρία, είναι μάλλον και κοινωνική... [...] μα δεν μπορείς να υπάρξεις αν δεν είσαι μέσα στην κοινωνία, γι' αυτό και ένα τέτοιο Κέντρο, θα ήταν πολύ σημαντικό...δίνει και μια ασφάλεια για να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους, πέρα από το στενό τους περιβάλλον (εννοεί το περιβάλλον των ΑμεΑ)» (Οικ.Περιβάλλον 7).

Τρεις από τους αντιπροσώπους των οικογενειών των ΑμεΑ, αναφέρθηκαν και στη δυνητική επίδραση της συμμετοχής των ΑμεΑ, στις κοινωνικές τους δεξιότητες. «Ντρέπεται, το βλέπω [...] μα και εμείς θα το παθαίναμε, εάν δεν ήμασταν μέσα στην κοινωνία...εδώ δεν είδες με τον κορονοϊό, με το που χαλάρωσαν τα μέτρα και αρχίσαμε να βγαίνουμε μας έπιανε άγχος που ήμασταν ανάμεσα στον κόσμο» (Οικ.Περιβάλλον 3). «Έχει άγχος (εννοεί το παιδί της) όταν είμαστε ανάμεσα σε κόσμο ή σε άγνωστο περιβάλλον [...] και ενώ μπορεί να κάνει διάλογο και έχει και πολλά πράγματα να συζητήσει σα να είναι άβολα [...] σίγουρα θα τον βοηθούσε πολύ ένα τέτοιο Κέντρο και όσο θα ένιωθε μεγαλύτερη ασφάλεια, θα ήταν ακόμα καλύτερα» (Οικ.Περιβάλλον 5). «[...] Είναι ντροπαλός [...] ήταν πιο κοινωνικός θα μιλούσε πιο εύκολα, θα ρωτούσε θα έκανε συζήτηση [...] χρειάζεται τριβή με τον κόσμο, να είναι ανάμεσα σε ξένους να γνωρίσει νέα άτομα, όλα αυτά που μπορεί να τα προσφέρει ένας τέτοιος χώρος» (Οικ.Περιβάλλον 10).

4.3.2.2 Επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον

Σε σχέση με την επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, το βασικό θέμα που αναδείχτηκε από τις απαντήσεις των εκπροσώπων των οικογενειών των ΑμεΑ, ήταν η επίγνωση και η ορατότητα της αναπηρίας και η μείωση του στίγματος. «Το άγνωστο φοβίζει [...] Το να έρθεις σε επαφή με ένα ΑμεΑ, αλλάζει ό,τι λανθασμένο μπορεί να πιστεύεις [...] τους βλέπουν, ξέρουν πως υπάρχουν και δεν κρύβονται [...] ένα τέτοιο Κέντρο είναι μοναδική ευκαιρία, για να γίνει έστω μια μικρή αλλαγή» (Οικ.Περιβάλλον 1).

«[...] Εμείς το ξέρουμε [...] το ό,τι είναι ανάπηροι δε σημαίνει πως δεν είναι άνθρωποι [...] αυτές οι μικρές κινήσεις, έχουν σημαντική επίδραση σε μια μικρή πόλη, για το πώς βλέπουν οι άνθρωποι την αναπηρία» (Οικ.Περιβάλλον 6). «[...] Θυμάμαι δηλαδή πόσο διαφορετικά ήταν τα πράγματα σε σχέση με το όταν γεννήθηκε ο (αναφέρεται στον γιό της) [...] σχεδόν ντρεπόμασταν να κυκλοφορήσουμε, πέρα από το ότι όταν μεγάλωσε λίγο δεν υπήρχαν δομές για ΑμεΑ και πόσα βάσανα περάσαμε για να τον κάνουμε να μη νιώθει

απομονωμένος [...] τώρα είναι αλλιώς, έχουν γίνει βήματα... και ένα τέτοιο Κέντρο θα βοηθήσει ακόμα περισσότερο [...] αναγνώριση της διαφορετικότητας και τη στάμπα, δηλαδή, το στίγμα που κουβαλάνε αυτοί οι άνθρωποι [...] αυτά μπορούν να αλλάξουν, όπως και αλλάζουν σιγά σιγά» (Οικ.Περιβάλλον 8). «[...] Με τέτοιες κινήσεις, αλλάζουν οι στάσεις της κοινωνίας...» (Οικ.Περιβάλλον 9).

4.3.3 Απόψεις των χοροδιδασκάλων

4.3.3.1 Επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις

Το σύνολο των χοροδιδασκάλων, ανέφερε πως θεωρεί ότι η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ, θα έχει θετική επίδραση στις κοινωνικές σχέσεις των ΑμεΑ. Τα βασικότερα θέματα που αναδείχτηκαν ήταν η κοινωνικοποίηση και η δημιουργία νέων σχέσεων. «Μα το ξέρουμε, μη γελιόμαστε, τα περισσότερα ΑμεΑ, ζουν σχεδόν απομονωμένα...γιατί δεν έχουν και ευκαιρίες, δεν υπάρχουν ευκαιρίες να συμμετάσχουν σε μια ομάδα [...]. Είναι (εννοεί τον χορό), ίσως ο καλύτερος τρόπος να κάνεις σχέσεις, να γνωρίσεις νέους ανθρώπους, δεν είναι ανταγωνιστικός, δεν απειλείσαι, είναι διασκεδαστικός ... όλα αυτά, είναι ακόμα πιο σημαντικά για τα ΑμεΑ» (Χοροδιδάσκαλος 1). «[...] Φιλίες, σχέσεις, όλοι έρχονται να περάσουν καλά [...]δεν υπάρχει σωστό ή λάθος απαραίτητα...και τα ΑμεΑ, δεν είναι ένα 'λάθος' μέσα σε μια χορευτική ομάδα[...] αυτό το καταλαβαίνουν όλοι και μέσω της συνεργασίας έρχεται μόνη της και η δημιουργία των σχέσεων, οι οποίες για να σου μιλήσω και από την εμπειρία μου, είναι πολύ στενές» (Χοροδιδάσκαλος 2). «[...] Το αυτονόητο, μια ευκαιρία κοινωνικοποίησης, δεδομένης της ανυπαρξίας ευκαιριών κοινωνικής συμμετοχής των ΑμεΑ[...] τα ίδια ισχύουν και για τα ΑμεΑ, όπως και για εμάς[...]ο χορός χτίζει την αυτοπεποίθηση του ατόμου» (Χοροδιδάσκαλος 3).

4.3.3.2 Επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον

Σε σχέση με την επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, το βασικό θέμα που αναδείχτηκε από τις απαντήσεις των χοροδιδασκάλων, ήταν η επίγνωση και η ορατότητα της αναπηρίας και η μείωση του στίγματος. «Σίγουρα μειώνεται το στίγμα με την επαφή [...]. Βλέπεις πως δεν έχεις να κάνεις με εξωγήινους (γέλια) και αντιλαμβάνεσαι πως τα ΑμεΑ έχουν ένα σημαντικό εύρος ικανοτήτων [...] είναι σημαντικό να βλέπει μια κοινωνία πως υπάρχουν και αυτά τα άτομα (εννοεί τα ΑμεΑ), ώστε να μπορεί να φροντίζει και για τις δικές τους ανάγκες» (Χοροδιδάσκαλος 1). «[...] Είναι κλειστή η κοινωνία μας [...] η εξοικείωση με το διαφορετικό, αλλάζει και τις

αντιλήψεις των ανθρώπων [...] αυτό επιτυγχάνεται μόνο με πρωτοβουλίες οι οποίες αυξάνουν τη συμμετοχή των ΑμεΑ στην κοινωνία, όπως καλή ώρα το άνοιγμα ενός τέτοιου Κέντρου Χορού » (Χοροδιδάσκαλος 2). «Η ύπαρξη ευκαιριών συμμετοχής, πόσο μάλλον συμπεριληπτικών ευκαιριών, είναι εξαιρετικά σημαντική για χίλιους δύο λόγους που είναι γνωστοί εδώ και χρόνια[...] με την καταπολέμηση του στίγματος να είναι από τις βασικότερες [...] και φυσικά αυτό που λέμε επίγνωση της αναπηρίας, disability awareness, αναφέρεται χαρακτηριστικά στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία [...]. Ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ, θα έφερνε μικρές αλλά σημαντικές αλλαγές προς αυτή την κατεύθυνση» (Χοροδιδάσκαλος 3).

4.4 Επίδραση στο οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ

4.4.1 Απόψεις των ΑμεΑ

Το σύνολο των συμμετεχόντων, ανέφερε πως θεωρεί ότι η συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα χορού, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ θα έχει θετική επίδραση στο οικογενειακό του περιβάλλον. Τα βασικότερα θέματα που αναδείχτηκαν, ήταν η οικογενειακή αλληλεπίδραση, η συναισθηματική ευεξία και η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης σχετικά με την αναπηρία. Σε σχέση με την οικογενειακή αλληλεπίδραση, κάποιοι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν πως το οικογενειακό τους περιβάλλον γίνεται αρκετές φορές πιεστικό απέναντί τους, ώστε να είναι πιο δραστήριοι και λιγότεροι παθητικοί ή απομονωμένοι, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται εντάσεις. «Μου λένε πολλές φορές να πάω μαζί τους (εννοεί τους γονείς του) όπου πάνε, αλλά αρνούμαι... και εκεί τσακωνόμαστε, γιατί μου λένε πως έχω κλειστεί στον εαυτό μου, δεν κάνω τίποτα, κάθομαι όλη μέρα και διάφορα άλλα [...] σίγουρα, το να μπορώ να συμμετάσχω σε μια δραστηριότητα θα τους κάνει να νιώθουν καλύτερα, θα δώσω άλλη εικόνα και δε νομίζω πως θα υπάρχουν τόσοι τσακωμοί» (Συμμετέχοντας 1). «Αυτό που είπαν και οι άλλοι [...] αν δεν έχει μια ρουτίνα, κάπως αρχίζεις και βαριέσαι [...] θέλουν το καλύτερο για εμάς (εννοεί το οικογενειακό περιβάλλον) και γι'αυτό μας πιέζουν [...] θυμάμαι μια περίοδο που είχαμε αρκετές εντάσεις [...] ένα κέντρο Χορού, μας δίνει μια ευκαιρία να ξεκουνηθούμε και θα είναι και αυτοί πιο ήρεμοι, δε θα μας πιέζουν, ούτε θα αντιδρώ και εγώ αρνητικά» (Συμμετέχοντας 5). «Τσακωνόμαστε συχνά[...]με πιέζουν να κάνω περισσότερα πράγματα και μέσα στο σπίτι, απλά πράγματα μη φανταστείς[...] θα είναι μια ευκαιρία να κινητοποιηθώ και κάπως θα ηρεμήσουν και αυτοί» (Συμμετέχοντας 9).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και κάποιοι συμμετέχοντες, οι οποίοι ανέφεραν πως το οικογενειακό περιβάλλον είναι υπερπροστατευτικό παρά την επιθυμία των ιδίων να είναι περισσότερο αυτόνομοι, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται οικογενειακές εντάσεις. «[...] Γενικά δε με άφηναν να κάνω πολλά πράγματα, ακόμα και σήμερα, παρά το ό,τι εγώ νιώθω πως θα τα καταφέρω...και αυτό ήταν αιτία έντονων καβγάδων [...] φοβούνται, γιατί μια ζωή τα κάνουμε σχεδόν όλα μαζί (εννοεί μαζί με το οικογενειακό περιβάλλον) [...] σίγουρα, το να μπορώ να συμμετάσχω σε μια δραστηριότητα σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ, είναι αλλιώς...θα αισθάνονται ασφάλεια και δε θα υπάρχει και λόγος να μου το αρνηθούν... θα είμαστε όλοι πιο ήρεμοι, αφού θα αισθάνομαι και εγώ πιο αυτόνομος» (Συμμετέχοντας 4). «[...] Δεν μπορώ να πάω πουθενά αν δεν είναι μαζί μου [...] με θυμώνει και τους το λέω [...] γίνομαι ακόμα πιο παθητικός όταν με πιέζουν, γιατί μπορώ[...] θα ήταν πολύ διαφορετικό γιατί είναι προστατευμένος ο χώρος, οπότε θα ήταν και αυτοί πιο ήρεμοι νομίζω... αλλά και εγώ, αφού θα μπορούσα να κάνω κάτι μόνος» (Συμμετέχοντας 6). «[...] Θα νιώθω πως είμαι ικανός και δε χρειάζεται να μου φέρονται σαν παιδί[...]δε θα θυμώνω, γιατί αλήθεια δεν το καταλαβαίνουν πως χρειαζόμαστε και χρόνο μόνοι μας [...] φοβούνται δεν ξέρω, δεν μπορώ να καταλάβω, αλλά θα έπρεπε να είχαμε μεγαλύτερη ελευθερία [...] θα βοηθούσε πολύ (εννοεί το άνοιγμα του Κέντρου) γιατί θα πήγαινα κάπου χωρίς αυτούς για πρώτη φορά» (Συμμετέχοντας 7).

Σε σχέση με τη συναισθηματική ευεξία, τα ΑμεΑ, ανέφεραν πως η συμμετοχή τους σε ένα Κέντρο Χορού, θα έκανε τους γονείς τους περισσότερο χαρούμενους και ευτυχισμένους. «Στεναχωριούνται που μας βλέπουν έτσι...που δεν υπάρχει κάτι να κάνουμε, κάτι ειδικά για εμάς[...]αυτό και μόνο, πως ανοίγει κάτι για εμάς, θα τους έκανε αλήθεια ευτυχισμένους... » (Συμμετέχοντας 2). «[...] Η δική μας η χαρά είναι και δική τους [...] το βλέπω πως είναι, πως αλλάζουν όταν είμαι καλά» (Συμμετέχοντας 3). «[...] Πίστεψέ με θα τους έδινε χαρά... έχουν δώσει και αυτοί πόσους αγώνες...καθημερινά και χρόνια τώρα» (Συμμετέχοντας 5). «Φαντάζομαι πως θα αντιδρούσαν όπως κάθε γονιός που βλέπει το παιδί του να είναι καλά και χαρούμενο...» (Συμμετέχοντας 6). « [...] Τι να σου πω... θυμάμαι πως έκλαιγε από χαρά η μάνα μου, όταν είχα συμμετάσχει σε ένα πρωτάθλημα για ΑμεΑ, ποδοσφαίρου[...]όχι απλά χαρά, δεν μπορώ να το περιγράψω» (Συμμετέχοντας 8). «[...] Στο είπα και πιο πριν...είμαστε απομονωμένοι...[...] το σπάσιμο αυτής της μοναξιάς μας κάποιες ώρες, το ό,τι θα δούμε άλλους ανθρώπους, το ότι θα βγαίνουμε πιο συχνά από το σπίτι για να κάνουμε κάτι είναι πολύ σημαντικό για την οικογένειά μας [...] ευλογία...έτσι θα το ένιωθαν και χαρά...» (Συμμετέχοντας 10). «Εγώ τρέχω [...] δεν μπορείς να φανταστείς πως άλλαξαν οι δικοί μου με το που το ξεκίνησα

[...] φαντάζομαι πως ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ, μαζί με τις γνωριμίες, την επαφή με άλλο κόσμο και όλα αυτά θα τους έκανε πολύ» (Συμμετέχοντας 11).

Τέλος, τα ΑμεΑ, ανέφεραν πως η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού, θα δημιουργούσε την αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης σχετικά με την αναπηρία στο οικογενειακό τους περιβάλλον. *«[...] Μια ζωή παλεύουν μόνοι τους για εμάς...θα ένιωθαν πως κάποια στιγμή, κάποιος τους υποστηρίζει, κάποιος υποστηρίζει τα παιδιά τους» (Συμμετέχοντας 1).* *«Σίγουρα θα αισθάνονται πως δεν είναι ξεχασμένοι...μια βοήθεια θα ήταν γι' αυτούς σίγουρα...» (Συμμετέχοντας 2).* *«[...] Μεγάλη κούραση, τους καταλαβαίνω [...] το άνοιγμα ενός τέτοιου Κέντρου, θα τους έδινε μια ανάσα, πως υπάρχει κάτι για τα παιδιά τους...στήριξη... » (Συμμετέχοντας 4).* *«Ξέρεις, μια ζωή προσπαθούν και δεν υπάρχουν δομές ή ευκαιρίες για εμάς...είναι βοήθεια, νιώθουν υποστήριξη για κάθε κίνηση που γίνεται για τα ΑμεΑ» (Συμμετέχοντας 6).* *« [...] Υποστήριξη και ειδικά σε μια πόλη σαν τη δικιά μας...» (Συμμετέχοντας 9).*

4.4.2 Απόψεις των οικογενειών των ΑμεΑ

Το σύνολο των αντιπροσώπων των οικογενειών των ΑμεΑ, ανέφερε πως η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ θα έχει θετική επίδραση στους ίδιους. Τα βασικότερα θέματα που αναδείχτηκαν, ήταν η συναισθηματική ευεξία και η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης σχετικά με την αναπηρία. *«Όταν πρέπει να φροντίζεις έναν παιδί με αναπηρία, δεν είναι παιδιά βέβαια (γέλια), είσαι συνεχώς εξουθενωμένος [...] τα χρόνια, η κούραση [...] δεν παίρνεις αναβολή, δεν έχεις άδεια, είσαι υπεύθυνος για τα πάντα [...]θα μας έκανε χαρούμενους, αν ο ίδιος ήταν χαρούμενος, θα είχε μια ευκαιρία να μην είναι απομονωμένος, θα γινόταν και ο ίδιος καλύτερος, οπότε και εμείς θα ήμασταν καλύτερα» (Οικ.Περιβάλλον 1).* *«Είμαστε υπεύθυνοι για όλα...ακόμα και για την κοινωνικοποίηση του παιδιού μας [...] θα μας έδινε μια ανάσα γιατί θα τους βλέπαμε (εννοεί τα ΑμεΑ) πιο ευτυχισμένους...εμείς μπορεί να μην το καταλαβαίνουμε, αλλά για αυτούς είναι εξαιρετικά σημαντικό» (Οικ.Περιβάλλον3).* *«[...] Πώς να στο πω...τόσοι αγώνες αλήθεια να κάνουμε κάτι με ΚΔΑΠ, ιστορίες άλλες δομές [...] κόπος ασταμάτητα [...] τα παιδιά μας είμαστε εμείς [...] η χαρά τους θα ήταν και δική μας» (Οικ.Περιβάλλον 8).* *«[...] Σίγουρα θα νιώθαμε λιγότερη πίεση...πως κάτι γίνεται και για τα παιδιά μας...πιο χαρούμενοι θα ήμασταν το γέλιο τους, η ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους να βγουν από το σπίτι ... μα φυσικά, όχι απλά χαρούμενους θα μας έκανε (συγκινείται καθώς μιλά)... (Οικ.Περιβάλλον 9).*

Η δημιουργία ενός τέτοιου Κέντρου Χορού, θα έδινε επίσης στις οικογένειες των ΑμεΑ, την αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης σχετικά με την αναπηρία. «Επιτέλους...πως δεν είμαστε μόνοι... είναι και άλλοι δίπλα μας, στις αγωνίες μας...» (Οικ.Περιβάλλον 1). «Υποστήριξη, σε ένα κράτος, που δε μας βοηθά ειλικρινά κανείς...» (Οικ.Περιβάλλον 2). «Πολλά εξαρτώνται από την κατανόηση των άλλων... Αν καταλάβουν την κατάσταση, τότε θα φροντίσουν και θα δώσουν την προσοχή που χρειάζονται [...] ένα τέτοιο κέντρο, θα έδινε αυτή την ευκαιρία [...] θα νιώθαμε και εμείς πως είχαμε κάποια υποστήριξη» (Οικ.Περιβάλλον 3). «[...] πώς να στο πω, γιατί θυμώνω [...] σα να άκουσε κάποιος τις φωνές μας, μια βοήθεια...ένα ελάφρωμα...» (Οικ.Περιβάλλον 4). «[...] Σίγουρα βοήθεια ...πως δεν παλεύουμε μόνοι μας...και κάποιες ώρες να ηρεμούμε γνωρίζοντας πως κάνουν κάτι που τους αρέσει σε ένα χώρο που είναι ειδικά για αυτούς (εννοεί τα ΑμεΑ)» (Οικ.Περιβάλλον 7). «Υπάρχουν και αυτά τα παιδιά, υπάρχουμε και εμείς ... πως κάποιος μας άκουσε επιτέλους, χωρίς να πρέπει να προσπαθούμε εμείς για όλα» (Οικ.Περιβάλλον 9). «Μεγάλη βοήθεια σίγουρα και εάν είναι και αρκετές οι ώρες μέσα στην εβδομάδα κάπως να ξεκουραζόμαστε και εμείς...είναι εξαντλητικό γιατί είσαι όλη την ημέρα υπεύθυνος για την ασφάλειά τους, τη φροντίδα τους, όλα [...] υποστήριξη μεγάλη» (Οικ.Περιβάλλον 10).

4.4.3 Απόψεις των χοροδιδασκάλων

Σε σχέση με την επίδραση στο οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ, το βασικό θέμα που αναδείχτηκε από τις απαντήσεις των χοροδιδασκάλων, ήταν η συναισθηματική ευεξία, η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης και η άρση της απομόνωσης. «Επειδή ασχολούμαι με παιδιά με αναπηρία, το ξέρω από πρώτο χέρι[...]τέτοιες κινήσεις, η ύπαρξη δομών ή δραστηριοτήτων ειδικά για αυτή την ομάδα ανθρώπων, δεν αλλάζει μόνο τα ΑμεΑ, αλλά και τις οικογένειές τους[...]μειώνεται σίγουρα αυτή η αίσθηση απομόνωσης, έχουν κάτι με το οποίο μπορούν να ασχοληθούν και τους κάνει χαρούμενους, κοινωνικοποιούνται, όλα αυτά (εννοεί τα ΑμεΑ)[...] κάνει τις οικογένειες χαρούμενες, κάπου φεύγει από πάνω τους ένα φορτίο... και φυσικά την αίσθηση πως υπάρχει κάποια δομή που μπορεί να τους υποστηρίξει» (Χοροδιδάσκαλος 1). «[...] Του παιδιού μου η χαρά, πως λέει η παροιμία (γέλια)[...]αλλάζει η ψυχολογία σημαντικά, όλης της οικογένειας [...] δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για τα ΑμεΑ ... ένα τέτοιο Κέντρο, θα έδινε την αίσθηση πως έχουν βοήθεια από κάπου, που είναι πραγματική ... ξέρεις, αυτές οι ώρες είναι σημαντικές, όχι μόνο γιατί το παιδί σου περνάει καλά, βγαίνει από αυτή την απομόνωση, αλλά ξεκουράζονται και αυτοί» (Χοροδιδάσκαλος 2).

«Ψυχολογικά, θα επιδρούσε σημαντικά στους γονείς...[...] θα ήταν πιο ήρεμοι, χαρούμενοι, είμαι βέβαιος [...] δεν το καταλαβαίνεις το φορτίο, αν δεν έχεις φροντίσει κάποιον που έχει διαρκώς την ανάγκη σου [...] θα ήταν ένεση σημαντική [...] δε θα ένιωθαν τόσο μόνοι... ειδικά σε μια επαρχιακή πόλη, που πραγματικά δεν υπάρχουν πράγματα ή δραστηριότητες για τα ΑμεΑ... δεν το συζητώ, όχι απλά βοήθεια...ανάσα μεγάλη» (Χοροδιδάσκαλος 3).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της συμμετοχής στον χορό μέσα από τη δημιουργία ενός Κέντρου χορού για ΑμεΑ, στις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, στις κοινωνικές σχέσεις και στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον διαβίωσης των ΑμεΑ. Στην έρευνα, συμμετείχαν τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, οι οικογένειές τους και εξειδικευμένοι χοροδιδάσκαλοι.

Σε σχέση με την επίδραση της συμμετοχής των ΑμεΑ, στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ και οι τρεις ομάδες των συμμετεχόντων αναφέραν πως τα ΑμεΑ, θα έχουν σημαντικά σωματικά οφέλη. Αυτά, αφορούσαν σε διάφορες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης, όπως είναι η δύναμη, η ευλυγισία, η ισορροπία, η ταχύτητα, η επίγνωση του σώματος, η στάση του σώματος και η λειτουργικότητα. Οι συμμετέχοντες, αναφέρθηκαν επίσης και στην επίδραση που μπορεί να έχει ο χορός σε δευτερογενή προβλήματα υγείας ή στην πρόληψη των δευτερογενών προβλημάτων υγείας. Τα σωματικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, τόσο για τους ενήλικες, όσο και για τα παιδιά με αναπηρία, καθώς η δυνατότητα πρόληψης δευτερογενών νοσημάτων ή άλλων προβλημάτων υγείας, έχουν τεκμηριωθεί από διάφορες έρευνες που περιλαμβάνουν το σύνολο των διαστάσεων που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες (Bartlo & Klein, 2011; Bloemen et al., 2017; Johnson, 2009; López-Ortiz et al., 2019; Smith et al., 2021). Τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας, αναφέρουν πως έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, δύναμη και λειτουργικότητα (Aitchison et al., 2021). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, σχετικά με τα αντιληπτά σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή στον χορό, συμφωνούν με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών σε άτομα με διάφορες μορφές αναπηρίας, την ισορροπία των ατόμων με νοητική αναπηρία (Abreu & Hartley, 2013; Cheng, Sun & Yeh, 2017; Cherriere et al., 2020; DiPasquale & Kelberman, 2020; dos Santos Delabary et al., 2018; Kaltsatou et al., 2015; Ruiz-Muelle & López-Rodríguez, 2019; Tsimaras et al., 2012).

Ένα άλλο θέμα που αναδείχτηκε από τα ΑμεΑ και τις οικογένειές τους, ήταν η καθιστική ζωή και τα προβλήματα υγείας, εξαιτίας της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας από μέρους των ΑμεΑ. Γενικότερα, οι ενήλικες και τα παιδιά με αναπηρίες, συμμετέχουν λιγότερο σε ενεργητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Hassett et al., 2021; Solish et al., 2010). Επίσης, ο επιπολασμός των προβλημάτων

υγείας, είναι υψηλότερος στα άτομα με αναπηρία, όπως για παράδειγμα για τα άτομα με νοητική αναπηρία (Liao et al., 2021).

Και οι τρεις ομάδες των συμμετεχόντων αναφέραν πως τα ΑμεΑ, θα έχουν σημαντικά ψυχολογικά οφέλη. Ανάμεσα σε αυτά ήταν η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση αυτονομίας, η χαρά, η δημιουργία μιας θετικής ταυτότητας, η ενδυνάμωση, η αποδοχή, η αίσθηση ανεξαρτησίας, η αίσθηση του «ανήκειν» σε μια ομάδα, η μείωση της αίσθησης απομόνωσης, η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, η αύξηση της ευεξίας, η αύξηση της δημιουργικότητας και η ανάπτυξη της αίσθησης της μοναδικότητας. Προηγούμενες έρευνες, έχουν δείξει πως ο χορός μπορεί να έχει διάφορα ψυχολογικά οφέλη για τα ΑμεΑ (Aujla & Needham-Beck, 2020; Bruyneel, 2019; Carrion et al., 2019; Powrie et al., 2015; Williams et al., 2014). Τα οφέλη που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες, είναι παρόμοια με τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν τα άτομα χωρίς αναπηρία από τον χορό (McCrary et al., 2021).

Σε ό,τι αφορά την επίδραση του χορού στις κοινωνικές σχέσεις των ΑμεΑ, τα βασικά θέματα που αναδείχτηκαν και από τις τρεις ομάδες, ήταν η κοινωνικοποίηση, η δημιουργία νέων σχέσεων και η βελτίωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Τα άτομα με αναπηρία, έχουν συνήθως ένα πολύ μικρό κοινωνικό δίκτυο, που αποτελείται κυρίως από την οικογένειά τους (Hall, 2009). Ως εκ τούτου, είναι αναμενόμενη η απάντηση των συμμετεχόντων, σχετικά με την κοινωνικοποίηση και τη δημιουργία νέων σχέσεων. Γενικότερα, οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, βοηθούν τα άτομα με αναπηρίες να αναπτύξουν το κοινωνικό τους δίκτυο, να καλλιεργήσουν μια αίσθηση του «ανήκειν» και να δημιουργήσουν νέες φιλίες (Han et al., 2019; Lee et al., 2001). Όλοι οι συμμετέχοντες, ανέφεραν πως η συμμετοχή των ΑμεΑ σε ένα Κέντρο Χορού, μπορεί να έχει θετική επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, μέσω της επίγνωσης και της ορατότητας της αναπηρίας, της αλλαγής στα υπάρχοντα στερεότυπα χάρη στην επαφή και της μείωση του στίγματος. Η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, έχει σημαντική επίδραση και σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς ευαισθητοποιεί την κοινωνία μέσω της επαφής με τα ΑμεΑ και ταυτόχρονα δημιουργεί νέες ευκαιρίες κοινωνικοποίησης (Labbé et al., 2019). Ταυτόχρονα, βοηθά στην άρση των εμποδίων συμμετοχής όπως και στην αντιμετώπιση του στίγματος και των κοινωνικών προκαταλήψεων (Aitchison et al., 2022). Σύμφωνα με τη θεωρία της επαφής, η αλληλεπίδραση με ένα άτομο με αναπηρία καθώς και η ποιότητα και το είδος της επαφής, καθώς και η περίσταση της εμπειρίας της επαφής, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στίγματος και την άρση των διακρίσεων (Barr & Bracchitta, 2015; Blundell

et al., 2016). Ο χορός, πέρα από την αλληλεπίδραση, δίνει τη δυνατότητα στα ΑμεΑ να επιδείξουν στους άλλους τις φυσικές τους ικανότητες, αμφισβητώντας ταυτόχρονα τις κοινωνικές προσδοκίες και τις προκαταλήψεις που υπάρχουν για τις ικανότητές τους.

Σε σχέση με το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή την επίδραση στο οικογενειακό περιβάλλον των ΑμεΑ, τα βασικά θέματα που αναδείχτηκαν ήταν η βελτίωση της οικογενειακής αλληλεπίδρασης, η συναισθηματική ευεξία και η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης σχετικά με την αναπηρία. Από τις συνεντεύξεις, μια πηγή έντασης στο πλαίσιο της οικογενειακής αλληλεπίδρασης ήταν η πίεση από πλευράς του οικογενειακού περιβάλλοντος στα ΑμεΑ ώστε να είναι περισσότερο ενεργητικοί ή σε κάποιες περιπτώσεις, οι οικογένειες των ΑμεΑ ήταν αρκετά υπερπροστατευτικές, περιορίζοντας την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους. Συχνά υπάρχει μια ένταση μεταξύ των απόψεων των ατόμων με αναπηρία και των γονιών τους, όπου το οικογενειακό περιβάλλον είτε πιέζει για περισσότερη ανεξαρτησία και αυτονομία στη λήψη αποφάσεων, είτε είναι υπερπροστατευτικό (Carey, 2009). Οι οικογενειακές εντάσεις, είναι πιο συχνές όταν ενήλικα άτομα με αναπηρία συγκατοικούν με τους γονείς τους, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας (Devine et al., 2011). Γενικότερα, οι σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, φαίνεται να συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρίες, αφού κάνουν τη ζωή τους πιο ευχάριστη και βελτιώνουν τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους τους (Dattilo, 2017).

Οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν επίσης στη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας της οικογένειας και την αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης. Κάτι τέτοιο είναι απολύτως κατανοητό, δεδομένου πως η αναπηρία δεν επηρεάζει μόνο το ίδιο το άτομο, αλλά έχει επίσης ένα σημαντικό αντίκτυπο σε ολόκληρη την οικογένεια, οι οποίοι ως βασικοί φροντιστές έχουν μια μεγάλη ευθύνη, σημαντικό άγχος και αβεβαιότητα (Goldner & Drentea, 2009). Όσο μεγαλύτερη είναι η επιβάρυνση των φροντιστών εξαιτίας της αναπηρίας του μέλους μιας οικογένειας, τότε οι φροντιστές μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς οικονομικά και ενδοοικογενειακά προβλήματα, ειδικά εάν δεν λαμβάνουν επαρκή καθοδήγηση και υποστήριξη (Gull & Nizami, 2015). Επιπλέον, οι φροντιστές συχνά αμελούν την προσωπική τους υγεία, σε σχέση με το χρόνο που δαπανούν για τη φροντίδα του μέλους της οικογένειας με αναπηρία (Murphy et al., 2007). Λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω, είναι προφανές γιατί οι οικογένειες των ατόμων με αναπηρία θα έχουν μια αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης καθώς και αυξημένη συναισθηματική ευεξία.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε πως η δημιουργία ενός Κέντρου Χορού για ΑμεΑ στην Τρίπολη, φαίνεται να εμφανίζει πολλά οφέλη για τα άτομα με αναπηρία, τόσο σε ατομικό επίπεδο, μέσω της βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής τους υγείας καθώς και των κοινωνικών τους σχέσεων, όσο και σε συλλογικό επίπεδο, μέσω της ευαισθητοποίησης και της δημιουργίας νέων ευκαιριών κοινωνικοποίησης. Διαφορετικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη δημιουργία ενός τέτοιου Κέντρου, οι οποίοι σχετίζονται με τα ίδια τα προγράμματα αλλά και τους διαθέσιμους πόρους της τοπικής κοινότητας. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα οφέλη, είναι απαραίτητο να καθοριστεί και να εφαρμοστεί ένα συγκεκριμένο πλάνο, που θα επιτρέπει την πλήρη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην τοπική κοινωνία. Ταυτόχρονα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενθαρρυνθούν οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων, ώστε να επενδύσουν περισσότερους πόρους για την ανάπτυξη συγκεκριμένων προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας για τα ΑμεΑ, ένα από τα οποία θα μπορούσε να είναι και ο χορός, μέσα από τη δημιουργία ενός Κέντρου Χορού ΑμεΑ στην πόλη της Τρίπολης.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abreu, M., & Hartley, G. (2013). The effects of Salsa dance on balance, gait, and fall risk in a sedentary patient with Alzheimer's dementia, multiple comorbidities, and recurrent falls. *Journal of Geriatric Physical Therapy* (2001), 36(2), 100–108. <https://doi.org/10.1519/JPT.0b013e318267aa54>
- 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.
- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A., & Heneghan, N. R. (2022). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101164. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101164>
- Alricsson, M., Harms-Ringdahl, K., Eriksson, K., & Werner, S. (2003). The effect of dance training on joint mobility, muscle flexibility, speed and agility in young cross-country skiers--a prospective controlled intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13(4), 237–243. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2003.00309.x>
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., ... & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>
- Aujla, I., & Needham-Beck, S. (2020). Subjective Well-Being among Young Dancers with Disabilities. *International Journal of Disability*, 67(5), 563-570. DOI: 10.1080/1034912X.2019.1615607
- Babik, I., & Gardner, E. S. (2021). Factors Affecting the Perception of Disability: A Developmental Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 702166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702166>
- Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. Á., Ullán, A. M., & Martínez, M. (2013). Relationships between leisure participation and quality of life of people with developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities: JARID*, 26(6), 533–545. <https://doi.org/10.1111/jar.12052>
- Baldari, C., & Guidetti, L. (2001). VO (2max,) ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnasts and young female dancers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 177-182.

- Band, S.A., Lindsay, G., Neelands, J., & Freakley, V. (2011). Disabled students in the performing arts – are we setting them up to succeed?. *International Journal of Inclusive Education*, 15(9), 891-908. DOI: 10.1080/13603110903452903
- Barnish, M. S., & Barran, S. M. (2020). A systematic review of active group-based dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease. *BMC Neurology*, 20(1), 371. <https://doi.org/10.1186/s12883-020-01938-3>
- Barr, J. J., & Bracchitta, K. (2015). Attitudes toward individuals with disabilities: The effects of contact with different disability types. *Current Psychology*, 34(2), 223-238.
- Bartlo, P., & Klein, P. J. (2011). Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116(3), 220–232. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-116.3.220>
- Bloemen, M., Van Wely, L., Mollema, J., Dallmeijer, A., & de Groot, J. (2017). Evidence for increasing physical activity in children with physical disabilities: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59(10), 1004-1010.
- Blundell, R., Das, R., Potts, H., & Scior, K. (2016). The association between contact and intellectual disability literacy, causal attributions and stigma. *Journal of Intellectual Disability Research*, 60(3), 218-227.
- Bojner Horwitz, E., Korošec, K., & Theorell, T. (2022). Can Dance and Music Make the Transition to a Sustainable Society More Feasible?. *Behavioral Sciences*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.3390/bs12010011>
- Boster, J. B., Spitzley, A. M., Castle, T. W., Jewell, A. R., Corso, C. L., & McCarthy, J. W. (2021). Music Improves Social and Participation Outcomes for Individuals With Communication Disorders: A Systematic Review. *Journal of Music Therapy*, 58(1), 12–42. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa015>
- Bruyneel, A. V. (2019). Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review. *Heliyon*, 5(7), e02104. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02104>
- Buckles, J., Luckasson, R., & Keefe, E. (2013). A systematic review of the prevalence of psychiatric disorders in adults with intellectual disability, 2003–2010. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 6(3), 181-207.
- Buckley, N., Glasson, E. J., Chen, W., Epstein, A., Leonard, H., Skoss, R., ... & Downs, J. (2020). Prevalence estimates of mental health problems in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New*

Zealand Journal of Psychiatry, 54(10), 970-984.
<https://doi.org/10.1177/0004867420924101>

- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161. DOI: 10.1080/17533015.2012.665810
- Burns, R. C., & Graefe, A. R. (2007). Constraints to outdoor recreation: Exploring the effects of disabilities on perceptions and participation. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 156-181.
- Carapellotti, A. M., Stevenson, R., Dumas, M. (2020). The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 15(8), e0236820.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236820>
- Carey, A. C. (2009). *On the margins of citizenship: Intellectual disability and civil rights in twentieth-century America*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Carrion, T. J., Miltenberger, R. G., & Quinn, M. (2018). Using auditory feedback to improve dance movements of children with disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31(2), 151–160. doi: 10.1007/s10882-018-9630-0
- Carroll, D. D., Courtney-Long, E. A., Stevens, A. C., Sloan, M. L., Lullo, C., Visser, S. N., ... & Dorn, J. M. (2014). Vital signs: disability and physical activity—United States, 2009–2012. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63(18), 407-413.
- Cheng, S. L., Sun, H. F., & Yeh, M. L. (2017). Effects of an 8-week aerobic dance program on health-related fitness in patients with schizophrenia. *Journal of Nursing Research*, 25(6), 429-435. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000200>
- Cherriere, C., Robert, M., Fung, K., Tremblay Racine, F., Tallet, J., & Lemay, M. (2020). Is there evidence of benefits associated with dancing in children and adults with cerebral palsy? A scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(23), 3395–3402.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1590866>
- Coaten, R., & Newman-Bluestein, D. (2013). Embodiment and dementia—Dance movement psychotherapists respond. *Dementia*, 12(6), 677-681.
- Cope, D. (2015). Case study research methodology in nursing research. *Oncology Nursing*, 42(6), 681-882.
- Courchesne, A., Ravanas, P., & Pulido, C. (2017). Company profile: Doing well by doing good: Les Grands Ballets Canadiens de Montréal offers dance therapy as a strategic initiative. *International Journal of Arts Management*, 78-83.

- Cree, R. A., Okoro, C. A., Zack, M. M., & Carbone, E. (2020). Frequent mental distress among adults, by disability status, disability type, and selected characteristics—United States, 2018. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(36), 1238-1243. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a2>
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry and research design-choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications
- Cronin, C. (2014). Using case study research as a rigorous form of inquiry. *Nurse Researcher*, 21(5), 19-27.
- Dahan-Oliel, N., Shikako-Thomas, K., & Majnemer, A. (2012). Quality of life and leisure participation in children with neurodevelopmental disabilities: a thematic analysis of the literature. *Quality of Life Research*, 21(3), 427-439. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-0063-9>
- Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T. (2017). Enabling inclusive sport participation: Effects of disability and support needs on constraints to sport participation. *Leisure Sciences*, 39(1), 20-41.
- Dattilo, J. (2017). *Inclusive leisure services*. Sagamore-Venture Publishing.
- Devine, K. A., Wasserman, R. M., Gershenson, L. S., Holmbeck, G. N., & Essner, B. S. (2011). Mother–adolescent agreement regarding decision-making autonomy: A longitudinal comparison of families of adolescents with and without spina bifida. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(3), 277-288.
- Devine, M. A., & Wilhite, B. (2000). The meaning of disability: Implications for inclusive leisure services for youth with and without disabilities. *Journal of Park & Recreation Administration*, 18(3), 35-52.
- Devine, M. A. (2004). “Being a ‘doer’ instead of a ‘viewer’”: The role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research* 6(2), 137-159. DOI: [10.1080/00222216.2004.11950017](https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950017)
- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., ... & Wright, O. R. L. (2021). How do music activities affect health and well-being? A scoping review of studies examining psychosocial mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 12, 713818. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818>
- DiPasquale, S., & Kelberman, C. (2020). An integrative dance class to improve physical function of people with developmental and intellectual disabilities: a feasibility study. *Arts & Health*, 12(3), 236-249. DOI: [10.1080/17533015.2018.1537295](https://doi.org/10.1080/17533015.2018.1537295)

- DiPasquale, S., & Wood, M. (2017). The effect of classical ballet and contemporary dance training on hip extensor flexibility and strength in novice dancers: A pilot study. *Performance Enhancement & Health*, 5(3), 108-114.
- Doistua, J., Lazcano, I., & Madariaga, A. (2020). Self-managed leisure, satisfaction, and benefits perceived by disabled youth in northern Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 716. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00716>
- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 569–577. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>
- dos Santos Delabary, M., Komerowski, I. G., Monteiro, E. P., Costa, R. R., & Haas, A. N. (2018). Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(7), 727-735. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0836-2>
- Downward, P., & Dawson, P. (2016). Is it pleasure or health from leisure that we benefit from most? An analysis of well-being alternatives and implications for policy. *Social Indicators Research*, 126(1), 443-465.
- Duquette, M. M., Carbonneau, H., & Jourdan-Ionescu, C. (2016). Young people with disabilities: the influence of leisure experiences on family dynamics. *Annals of Leisure Research*, 19(4), 405-423.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Einfeld, S. L., Ellis, L. A., & Emerson, E. (2011). Comorbidity of intellectual disability and mental disorder in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 36(2), 137-143.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1242-1251. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Ferrufino, L., Bril, B., Dietrich, G., Nonaka, T., & Coubard, O. A. (2011). Practice of contemporary dance promotes stochastic postural control in aging. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 169. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00169>

- Flyvbjerg, B. (2006). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219-245.
- Fong Yan, A., Cobley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., ... & Hiller, C. E. (2018). The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(4), 933-951. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0853-5>
- Geretsegger, M., Elefant, C., Mössler, K. A., & Gold, C. (2014). Music therapy for people with autism spectrum disorder. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(6), CD004381. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004381.pub3>
- Goldner, M., & Drentea, P. (2009). Caring for the disabled: applying different theoretical perspectives to understand racial and ethnic variations among families. *Marriage & Family Review*, 45(5), 499-518.
- Gull, M., & Nizami, N. (2015). Comparative study of hope and psychological well-being among the parents of physically and intellectually disabled children. *International Journal of Modern Social Sciences*, 4(42), 143-152.
- Hall, S. A. (2009). The social inclusion of people with disabilities: a qualitative meta-analysis. *Journal of Ethnographic & Qualitative Research*, 3(3), 162-173.
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111-1114.
- Han, A., Kim, J., & Kim, J. (2019). Coping strategies, social support, leisure activities, and physical disabilities. *American Journal of Health Behavior*, 43(5), 937-949. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.5.6>
- Hanna, J. L. (2015). *Dancing to learn: The brain's cognition, emotion, and movement*. Rowman & Littlefield.
- Hassett, L., Shields, N., Cole, J., Owen, K., & Sherrington, C. (2021). Comparisons of leisure-time physical activity participation by adults with and without a disability: results of an Australian cross-sectional national survey. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000991. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000991>
- Hästbacka, E., Nygård, M., & Nyqvist, F. (2016). Barriers and facilitators to societal participation of people with disabilities: A scoping review of studies concerning European countries. *Alter: European Journal of Disability*, 10(3), 201-220. <https://doi.org/10.1016/j.alter.2016.02.002>
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. Sage.

- Hobeika, L., & Samson, S. (2020). Why do music-based interventions benefit persons with neurodegenerative disease?. In L. L. Cuddy, S. Bellevile, & A. Moussard (Eds.), *Music and the aging brain* (pp. 333-349). Academic Press.
- Hogan A. J. (2019). Social and medical models of disability and mental health: evolution and renewal. *CMAJ : Canadian Medical Association Journal = Journal de l'Association Medicale Canadienne*, 191(1), E16–E18. <https://doi.org/10.1503/cmaj.181008>
- Houston, S., & McGill, A. (2013). A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts & Health*, 5(2), 103-119.
- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research: JIDR*, 54(9), 767–786. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x>
- Hwang, P. W., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 21(5), 64–70.
- Inal, S. (2014). Competitive dance for individuals with disabilities. *Palaestra*, 28(1), 32-35.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jetzke, M., & Mutz, M. (2020). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research Quality Life*, 15, 1519–1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Johnson C. C. (2009). The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: a systematic review. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 23(3), 157–167. <https://doi.org/10.4278/ajhp.070930103>
- Jonsson, U., Alaie, I., LöfgrenWilteus, A., Zander, E., Marschik, P. B., Coghill, D., & Bölte, S. (2017). Annual Research Review: Quality of life and childhood mental and behavioural disorders—a critical review of the research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 439-469.

- Joung, H. J., Yang, H. K., & Lee, Y. (2021). Effect of dance on balance, mobility, and activities of daily living in adults with cerebral palsy: a pilot study. *Frontiers in Neurology*, *12*, 663060. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.663060>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, *72*(12), 2954-2965.
- Kaltsatou, A., Kouidi, E., Fountoulakis, K., Sipka, C., Theochari, V., Kandylis, D., & Deligiannis, A. (2015). Effects of exercise training with traditional dancing on functional capacity and quality of life in patients with schizophrenia: a randomized controlled study. *Clinical Rehabilitation*, *29*(9), 882–891. <https://doi.org/10.1177/0269215514564085>
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2011). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *15*(2), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.03.002>
- Kampert, A. L., & Goreczny, A. J. (2007). Community involvement and socialization among individuals with mental retardation. *Research in Developmental Disabilities*, *28*(3), 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2005.09.004>
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). Dance and the brain: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1337*(2015), 140–146.
- Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, *5*, 5.
- Kemper, E. A., Stringfield, S., & Teddlie, C. (2003). Mixed methods sampling strategies in social science research. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 273-296).; Thousand Oaks, CA: Sage.
- Keogh, J. W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*, *17*(4), 479–500. <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
- Kim, J., Kim, J., Kim, Y., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). The contribution of physical and social activity participation to social support and happiness among people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, *14*(1), 100974. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100974>

- Kim, Y. J., Cha, E. J., Kang, K. D., Kim, B.-N., & Han, D. H. (2016). The effects of sport dance on brain connectivity and body intelligence. *Journal of Cognitive Psychology, 28*(5), 611–617.
- Kinne, S., Patrick, D. L., & Doyle, D. L. (2004). Prevalence of secondary conditions among people with disabilities. *American Journal of Public Health, 94*(3), 443-445.
- Kleiber, D. A., & McGuire, F. A. (2016). *Leisure and human development*. Sagamore Publishing.
- Kwiatkowski, A., Marissal, J. P., Pouyfaucou, M., Vermersch, P., Hautecoeur, P., & Dervaux, B. (2014). Social participation in patients with multiple sclerosis: correlations between disability and economic burden. *BMC Neurology, 14*, 115. <https://doi.org/10.1186/1471-2377-14-115>
- Labbé, D., Miller, W. C., & Ng, R. (2019). Participating more, participating better: Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities. *Disability and Health Journal, 12*(2), 287–295. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.007>
- Lape, E. C., Katz, J. N., Losina, E., Kerman, H. M., Gedman, M. A., & Blauwet, C. A. (2018). Participant-reported benefits of involvement in an adaptive sports program: a qualitative study. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation, 10*(5), 507–515. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2017.10.008>
- Lapum, J. L., & Bar, R. J. (2016). Dance for individuals with dementia. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 54*(3), 31-34.
- Lauzon, P. J. (2011). Anatomy of a musical being: A music systems theory of music therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy 11*(1). Available at: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/1949>
- 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 and Other Dementias, 32*(8), 489–499. <https://doi.org/10.1177/1533317517725813>
- Lee, Y., McCormick, B. P., & Austin, D. R. (2001). Toward An engagement in social support: A key to community integration in rehabilitation. *World Leisure Journal, 43*(3), 25–30.
- Lejzerowicz, M. (2017). Identity and its reconstruction and disabled people. *International Journal on Disability and Human Development, 16*(1), 19-24. <https://doi.org/10.1515/ijdh-2016-0036>

- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. M. (2017). How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(3), 511-531.
- Leyshon, M. (2008) The betweenness of being a rural youth: inclusive and exclusive lifestyles. *Social & Cultural Geography*, *9*(1), 1-26. DOI: 10.1080/14649360701789535
- Liao, P., Vajdic, C., Trollor, J., & Reppermund, S. (2021). Prevalence and incidence of physical health conditions in people with intellectual disability - a systematic review. *PloS one*, *16*(8), e0256294. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256294>
- Lirola, M. J., Ruiz-Rico, G., Hernández-Rodríguez, A. I., & Prados-Megías, M. E. (2020). Body expression-based intervention programs for persons with intellectual disabilities: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(20), 7569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207569>
- Liu, X., Shen, P. L., & Tsai, Y. S. (2021). Dance intervention effects on physical function in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, *33*(2), 253–263. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01440-y>
- López-Ortiz, C., Gaebler-Spira, D. J., Mckeeman, S. N., Mcnish, R. N., & Green, D. (2019). Dance and rehabilitation in cerebral palsy: a systematic search and review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, *61*(4), 393–398. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14064>
- Lord, M. A. (1997). Leisure's role in enhancing social competencies of individuals with developmental disabilities. *Parks and Recreation*, *32*(4), 35–40.
- Lundy, L. (2007). ‘Voice’ is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *British Educational Research Journal*, *33*(6), 927-942. DOI: 10.1080/01411920701657033
- MacGlone, U. M., Vamvakaris, J., Wilson, G. B., & MacDonald, R. (2020). Understanding the wellbeing effects of a community music program for people with disabilities: A mixed methods, person-centered study. *Frontiers in Psychology*, *11*, 588734. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588734>
- Majnemer, A., Shevell, M., Law, M., Birnbaum, R., Chilingaryan, G., Rosenbaum, P., & Poulin, C. (2008). Participation and enjoyment of leisure activities in school-aged children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, *50*(10), 751–758. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2008.03068.x>

- Maraz, A., Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PloS one*, *10*(3), e0122866.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Catunda, R., de Matos, M. G., & Nunes, L. S. (2016). Associations between physical activity and self-rated wellbeing in European adults: A population-based, cross-sectional study. *Preventive Medicine*, *91*, 18-23.
- Martin Ginis, K. A., Evans, M. B., Mortenson, W. B., & Noreau, L. (2017). Broadening the conceptualization of participation of persons with physical disabilities: A configurative review and recommendations. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *98*(2), 395–402. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.04.017>
- Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, *10*(4), 478–494. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240>
- May, T., Chan, E. S., Lindor, E., McGinley, J., Skouteris, H., Austin, D., McGillivray, J., & Rinehart, N. J. (2021). Physical, cognitive, psychological and social effects of dance in children with disabilities: systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*, *43*(1), 13–26. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1615139>
- McCrary, J. M., Redding, E., & Altenmüller, E. (2021). Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation. *PloS one*, *16*(6), e0252956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252956>
- McLean, A. M., Jarus, T., Hubble, A. M., & Jongbloed, L. (2014). Associations between social participation and subjective quality of life for adults with moderate to severe traumatic brain injury. *Disability and Rehabilitation*, *36*(17), 1409–1418. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.834986>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *26*(1), 111-122.
- Meng, X., Li, G., Jia, Y., Liu, Y., Shang, B., Liu, P., Bao, X., & Chen, L. (2020). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, *32*(1), 7–19. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01159-w>

- Merikangas, K. R., Calkins, M. E., Burstein, M., He, J. P., Chiavacci, R., Lateef, T., ... & Gur, R. E. (2015). Comorbidity of physical and mental disorders in the neurodevelopmental genomics cohort study. *Pediatrics*, *135*(4), e927-e938.
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access Journal of Sports Medicine*, *4*, 151.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Mino-Roy, J., St-Jean, J., Lemus-Folgar, O., Caron, K., Constant-Nolett, O., Després, J.-P., & Gauthier-Boudreault, C. (2022). Effects of music, dance and drama therapies for people with an intellectual disability: A scoping review. *British Journal of Learning Disabilities*, *50*, 385–401. <https://doi.org/10.1111/bld.12402>
- Mitra, S. (2006). The capability approach and disability. *Journal of Disability Policy Studies*, *16*(4), 236–247. <https://doi.org/10.1177/10442073060160040501>
- Morisse, F., Vandemaele, E., Claes, C., Claes, L., & Vandeveld, S. (2013). Quality of life in persons with intellectual disabilities and mental health problems: an explorative study. *The Scientific World Journal*, *2013*, 491918. <https://doi.org/10.1155/2013/491918>
- Murcia, C. Q., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, *2*(2), 149-163. DOI: 10.1080/17533010903488582.
- Murphy, M. (2014). *What are the benefits and drawbacks of case study research?* [Ιστότοπος]. Ανακτήθηκε από: <http://socialtheoryapplied.com/2014/05/24/benefits-drawbacks-casestudy-research/> [Πρόσβαση στις 02-03-2022]
- Murphy, N. A., Christian, B., Caplin, D. A., & Young, P. C. (2007). The health of caregivers for children with disabilities: caregiver perspectives. *Child: Care, Health and Development*, *33*(2), 180-187.
- Must, A., Bandini, L. G., Curtin, C., Rancaño, K. M., Eliasziw, M., Tybor, D. J., & Stanish, H. (2022). A pilot dance intervention to encourage physical activity engagement for adolescent girls with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(8), 4661. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084661>
- Ochieng, N. T., Wilson, K., Derrick, C. J., Mukherjee, N. (2018). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*, *9*, 20–32. <https://doi.org/10.1111/2041-210X.12860>
- Olsen, J. (2018). Socially disabled: the fight disabled people face against loneliness and stress. *Disability & Society*, *33*(7), 1160-1164.

- Pagán-Rodríguez R. (2014). How do disabled individuals spend their leisure time?. *Disability and Health Journal*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2014.01.001>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J., & Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 57(11), 993–1010. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12788>
- Putnam, M., Geenen, S., Powers, L., Saxton, M., Finney, S. H., & Dautel, P. (2003). Health and wellness: people with disabilities discuss barriers and facilitators to well-being. *Journal of Rehabilitation*, 69(1), 37–45.
- Quin, E., Frazer, L., & Redding, E. (2007). The health benefits of creative dance: Improving children's physical and psychological wellbeing. *Education and Health*, 25(2), 31–33.
- Quinn, G., & Doyle, S. (2012). *Getting a life: Living independently and being included in the community*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, Regional Office for Europe. http://www.europe.ohchr.org/documents/Publications/getting_a_life.pdf
- Rajati, F., Ashtarian, H., Salari, N., Ghanbari, M., Naghibifar, Z., & Hosseini, S. Y. (2018). Quality of life predictors in physically disabled people. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 61. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_115_17
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Hachette UK.
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171–185. <https://doi.org/10.1515/RNS.2011.017>
- Rocha, P. A., Slade, S. C., McClelland, J., & Morris, M. E. (2017). Dance is more than therapy: Qualitative analysis on therapeutic dancing classes for Parkinson's. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.07.006>.
- Rodrigues-Krause, J., Farinha, J. B., Krause, M., & Reischak-Oliveira, Á. (2016). Effects of dance interventions on cardiovascular risk with ageing: Systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 29, 16–28. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.09.004>

- Roult, R., Carbonneau, H., Belley-Ranger, E., Brunet, I., & Adjizian, J. (2019). Rural leisure opportunities for people with disabilities: needs and challenges in Quebec. *Rural Society*, 28(1), 1-14. DOI: 10.1080/10371656.2018.1558946
- Ruiz-Muelle, A., & López-Rodríguez, M. M. (2019). Dance for people with Alzheimer's disease: A systematic review. *Current Alzheimer Research*, 16(10), 919–933. <https://doi.org/10.2174/1567205016666190725151614>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sallis, J. F., Haskell, W. L., Fortmann, S. P., Vranizan, K. M., Taylor, C. B., & Solomon, D. S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15(4), 331–341. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(86\)90001-0](https://doi.org/10.1016/0091-7435(86)90001-0)
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22(2), 178–188. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.22.2.178>
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- Shanahan, J., Morris, M. E., Bhriain, O. N., Volpe, D., Lynch, T., & Clifford, A. M. (2017). Dancing for Parkinson disease: a randomized trial of Irish set dancing compared with usual care. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(9), 1744-1751.
- Sharda, M., Tuerk, C., Chowdhury, R., Jamey, K., Foster, N., Custo-Blanch, M., ... & Hyde, K. (2018). Music improves social communication and auditory–motor connectivity in children with autism. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41398-018-0287-3>
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1732526. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 9. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>

- Shikako-Thomas, K., Dahan-Oliel, N., Shevell, M., Law, M., Birnbaum, R., Rosenbaum, P., ... & Majnemer, A. (2012). Play and be happy? Leisure participation and quality of life in school-aged children with cerebral palsy. *International Journal of Pediatrics*, 387280 <https://doi.org/10.1155/2012/387280>
- Smith, B., Rigby, B., Netherway, J., Wang, W., Dodd-Reynolds, C., Oliver, E., ... & Foster, C. (2021). *Physical activity for general health benefits in disabled children and disabled young people: rapid evidence review*. London, UK: Department of Health and Social Care <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-in-disabled-children-and-disabled-young-people-evidence-review/physical-activity-for-general-health-benefits-in-disabled-children-and-disabled-young-people-rapid-evidence-review#contents>
- Solish, A., Minnes, P., & Kupferschmidt, A. (2003). Integration of children with developmental disabilities in social activities. *Journal on Developmental Disabilities*, 10(1), 115-121.
- Stumbo, N. J., Wang, Y., & Pegg, S. (2011). Issues of access: what matters to people with disabilities as they seek leisure experiences, *World Leisure Journal*, 53(2), 91-103. DOI: 10.1080/04419057.2011.580549
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Then, K. L., Rankin, J. A., & Ali, E. (2014). Focus group research: what is it and how can it be used?. *Canadian Journal of Cardiovascular Nursing*, 24(1), 16–22.
- Tsimaras, V. K., Giamouridou, G. A., Kokaridas, D. G., Sidiropoulou, M. P., & Patsiaouras, A. I. (2012). The effect of a traditional dance training program on dynamic balance of individuals with mental retardation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), 192–198. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31821c2494>
- UNCRPD. (2006). *Convention on the rights of persons with disabilities and optional protocol*. New York: UN.
- United Nations Children’s Fund (2021). *Seen, counted, included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities*. New York, NY: UNICEF.
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Διαθέσιμο στο: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/convtexte.htm>
- Wadey, R., & Day, M. C. (2018). A longitudinal examination of leisure time physical activity following amputation in England. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 251-261.

- Whatley, S. (2007). Dance and disability: the dancer, the viewer and the presumption of difference. *Research in Dance Education*, 8(1), 5-25. DOI: 10.1080/14647890701272639
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66.
- Williams, T. L., Smith, B., & Papatomas, A. (2014). The barriers, benefits and facilitators of leisure time physical activity among people with spinal cord injury: a meta-synthesis of qualitative findings. *Health Psychology Review*, 8(4), 404–425. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.898406>
- World Health Organization. (2003). *Health and development through physical activity and sport* (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2). World Health Organization.
- World Health Organization & World Bank. (2011). *World report on disability 2011*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44575>
- World Health Organisation. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva.
- Yin, R. K. (2009). *Case study reserach: Design and methods*. London: SAGE.
- Zhang, M. Y. (2022). *Dance for AD: A multicomponent intervention to mitigate the negative effects of Alzheimer's disease* (Doctoral dissertation, Mailman School of Public Health, Columbia University).
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.
- Zijlstra, H. P., & Vlaskamp, C. (2005). Leisure provision for persons with profound intellectual and multiple disabilities: quality time or killing time?. *Journal of Intellectual Disability Research : JIDR*, 49(Pt 6), 434–448. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00689.x>
- Zitomer, M. R. (2016). Dance makes me happy’: experiences of children with disabilities in elementary school dance education. *Research in Dance Education*, 17(3), 218-234. DOI: 10.1080/14647893.2016.1223028
- Zitomer, M. R., & Reid, G. (2011). To be or not to be – able to dance: integrated dance and children’s perceptions of dance ability and disability. *Research in Dance Education*, 12(2), 137–156. doi:10.1080/14647893.2011.575224

- Ελληνική Στατιστική Αρχή (2021). *Αποτελέσματα Απογραφής Πληθυσμού - Κατοικιών 2021*. Διαθέσιμο στο: https://www.statistics.gr/press-kit_census_results_2021 [Πρόσβαση στις 04/03/2022].
- Hutzler, Y., & Korsensky. O. (2010). Motivational Correlates of Physical Activity in Persons with an Intellectual Disability: A Systematic Literature Review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(9), 767–786.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Κύριος Κορμός Ερωτήσεων Ημι-δομημένης συνέντευξης

1. Συμμετέχετε σε δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας;
2. Σε ποιές;
3. Τι σας εμποδίζει να συμμετάσχετε σε τέτοιες δραστηριότητες;
4. Υπάρχει κάποια δραστηριότητα αναψυχής στην οποία θα θέλατε να συμμετάσχετε αλλά δεν το κάνετε;
5. Θα επιθυμούσατε να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα ψυχαγωγικού χορού;
6. Θα επιθυμούσατε να δημιουργηθεί ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ στην πόλη σας;
7. Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν η σωματική σας υγεία, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;
8. Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν η ψυχική σας υγεία, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;
9. Πώς πιστεύετε πως θα επηρεάζονταν οι κοινωνικές σας σχέσεις, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;
10. Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν το κοινωνικό περιβάλλον, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;
11. Πώς πιστεύετε πως θα επηρεαζόταν το οικογενειακό σας περιβάλλον, από τη συμμετοχή σας σε ένα Κέντρο Χορού για ΑμεΑ;