

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Tánc**

Miért érdemes táncolni?

A tánc nemcsak szórakozás – hanem komplex, teljes testet és elmét megmozgató fizikai aktivitás, amelynek prevenció és terápiás előnyei is vannak. Egyes kutatások szerint hatása felér az edzőtermi kardióval vagy akár a futással is, miközben kímélő és élvezetes formában mozgatja át a testet.

Tudományos előnyök (PubMed, WHO, Mozgás Receptre alapján):

- Szív- és érrendszeri egészség javulása
- Testsúly- és vércukorszint-szabályozás
- Izomerő, egyensúlyérzék és koordináció fejlesztése
- Memória, figyelem és kognitív funkciók javulása (különösen időskorban)
- Hangulatjavító hatás – endorfintermelés, szorongáscsökkentés
- Szociális kapcsolatok erősítése, ha csoportos formában végzik

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO és Mozgás Receptre alapján)

- Hetente legalább **150 perc közepes intenzitású** vagy
- **75 perc magas intenzitású** táncos mozgás (pl. aerobic, zumba)
- Hetente **legalább 2 alkalom izomerősítő** edzés

Ajánlott tánc típusok (különböző életkorokra és célokra):

- Klasszikus társastánc
- Zumba, aerobic, táncos HIIT
- Nép- vagy moderntánc
- Szenior örömtánc
- Táncmeditáció, kontakt tánc
- Táncos mozgásformák gyermekeknek

Kiemelt hatások időseknél:

- Javítja az egyensúlyt, ezzel csökkenti az eséskockázatot
- Kognitív funkciókat fejleszt, lassítja a neurodegeneratív folyamatokat
- Csökkenti az izolációt, mentális jóllétet támogat

Források:

WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Mozgás Receptre – www.mozgasreceptre.hu

Kshtriya RM et al. (2023). Dance-based exercise and cognitive outcomes: A systematic review, PubMed

Quiroga Murcia et al. (2010). The psychological benefits of dance, Arts in Psychotherapy

Keogh et al. (2009). Older adults and ballroom dancing: Physical and cognitive benefits, PubMed