

PRESSEINFORMATION

Studie mit Senior*innen: Tanzen verbessert Gleichgewicht

Studie der FH St. Pölten untersuchte die Gesundheitsfaktoren des Tanzens für ältere Menschen

Senior*innentanz verbessert das Gleichgewicht und fördert soziale Kontakte. Das ergab eine Studie, die die Fachhochschule St. Pölten im Auftrag der niederösterreichischen Initiative „Tanzen ab der Lebensmitte“ durchgeführt hat.

St. Pölten, XX.08.2022 – Ziel der Studie war es, herauszufinden, wie sich Personen, die regelmäßig sportlich aktiv sind oder tanzen, in ihren körperlichen und sozialen Betätigungen oder Fähigkeiten von Personen unterscheiden, die sich nur im Alltag bewegen.

Gemessen wurden das Gleichgewicht im Stehen und Gehen, die Kraftausdauer der Beine und anhand von Fragebögen die soziale Teilhabe, Sturzangst und körperliche Aktivität.

Seniorentanzen fördert das Gleichgewicht

Personen, die regelmäßig tanzen, hatten sogar ein besseres Gleichgewicht als jene, die regelmäßig Sport machen. Wer in der Gruppe tanzt oder Sport macht, ist zudem sozial aktiver als Menschen, die „nur“ im Alltag aktiv sind. Sozial noch aktiver sind jene, die regelmäßig alleine Sport betreiben. Die Senior*innen schätzten für die Studie ihre soziale Integration, indem sie Angaben zur Intensität des Kontakts mit Familienangehörigen, mit Freunden und Nachbar*innen machten.

Körperlich am aktivsten waren jene Personen, die regelmäßig Sport machen. Dazu schätzten die Teilnehmenden in einer Befragung, wie lange sie in der letzten Woche pro Tag zu Fuß gegangen waren oder eine moderate und/oder eine anstrengende Aktivität ausgeführt hatten. Bei der Sturzangst zeigte sich in der Befragung kein Unterschied zwischen den drei aktiven Gruppen.

St. Pölten University
of Applied Sciences

Fachhochschule
St. Pölten GmbH

Campus-Platz 1
3100 St. Pölten
T: +43 (2742) 313 228
F: +43 (2742) 313 228-339
E: csc@fhstp.ac.at
I: www.fhstp.ac.at
FN 146616m
LG St. Pölten
DVR Nr. 1028669F

Kontakt
Mag. Mark Hammer
Fachverantwortlicher Presse
Marketing und
Unternehmenskommunikation

T: +43 (2742) 313 228 269
M: +43 (676) 847 228 269
E: mark.hammer@fhstp.ac.at
I: www.fhstp.ac.at/presse

Die Kraftausdauer wurde durch einseitiges Hüftabspreizen, Knie strecken und Zehenstand beurteilt. Bei Senior*innen, die sich nur im Alltag bewegen, war die Kraftausdauer geringer als bei jenen, die regelmäßig tanzen oder Sport machen.

Wichtiges Element für Bewegungskompetenz und Selbständigkeit

„Verschiedene internationale Studien belegten bereits, dass Tanzen positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. Es freut uns, dass wir nun mit unserer Studie auch hierzulande einen Beitrag zu dieser Wissensbasis leisten konnten“, sagt Karl Hömstreit vom Landesverband Seniorentanz Niederösterreich.

Wöchentliches Tanzen erhält und erweitert laut Hömstreit die Bewegungskompetenzen älterer Menschen, dadurch können Stürze und daraus resultierende Verletzungen vermieden werden. Weiters können aus Bewegungsmangel resultierende Erkrankungen vermieden oder verbessert werden. „Wöchentliches Tanzen fördert und stärkt soziale Kontakte. Diese wiederum schützen vor sozialer Isolation, Vereinsamung und Depression, fördern die Lust an Eigenständigkeit und heben das Selbstbewusstsein“, so Hömstreit.

„Im Jahr 2040 wird in Österreich mehr als ein Viertel der Bevölkerung 65 Jahre oder älter sein. Alterungsprozesse bringen unter anderem den Abbau von Gleichgewicht, Kraftausdauer oder Gehfähigkeit sowie kognitive Defizite und Vereinsamung mit sich. Die Gesundheitsversorgung wird durch Altersdepression und Stürze bzw. deren Folgen belastet. Training, körperliche und soziale Aktivität – und damit auch Tanzen – helfen, Defizite im Alter auszugleichen“, sagt Anita Kidritsch, FH-Dozentin am Department Gesundheit der FH St. Pölten.

Teilgenommen haben an der Studie 50 gesunde Senior*innen zwischen 60 und 80 Jahren aus Niederösterreich und Wien; davon 16 Seniorentänzer*innen, 21 Sportler*innen und 13 im Alltag aktive.

Seniorentanzgruppe:

www.tanzenabderlebensmitte.at

Fotos:

Senior*innen beim Tanzen und bei den Tests für die Studie.

Credit: Karl Hömstreit / Landesverband Seniorentanz Niederösterreich.

Über die Fachhochschule St. Pölten

Die Fachhochschule St. Pölten ist Anbieterin praxisbezogener und leistungsorientierter Hochschulausbildung zu den Themen Medien, Kommunikation, Innovation, Digitale Technologien, Informatik, Security, Bahntechnologie, Gesundheit und Soziales. 26 Studiengänge und zahlreiche Weiterbildungslehrgänge bieten ca. 3700 Studierenden eine zukunftsweisende Ausbildung. Neben der Lehre widmet sich die FH St. Pölten intensiv der Forschung. Die wissenschaftliche Arbeit erfolgt zu den oben genannten Themen sowie institutsübergreifend und interdisziplinär. Die Studiengänge

stehen in stetigem Austausch mit den Instituten, die laufend praxisnahe und anwendungsorientierte Forschungsprojekte entwickeln und umsetzen.

Informationen und Rückfragen:

Mag. Mark Hammer

Fachverantwortlicher Presse

Marketing und Unternehmenskommunikation

T: +43/2742/313 228 269

M: +43/676/847 228 269

E: mark.hammer@fhstp.ac.at

I: <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Presstext und Fotos zum Download verfügbar unter <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Allgemeine Pressefotos zum Download verfügbar unter

<https://www.fhstp.ac.at/de/presse/pressefotos-logos>

Die FH St. Pölten hält ausdrücklich fest, dass sie Inhaberin aller Nutzungsrechte der mitgesendeten Fotografien ist. Der Empfänger/die Empfängerin dieser Nachricht darf die mitgesendeten Fotografien nur im Zusammenhang mit der Presseaussendung unter Nennung der FH St. Pölten und des Urhebers/der Urheberin nutzen. Jede weitere Nutzung der mitgesendeten Fotografien ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung (Mail reicht aus) durch die FH St. Pölten erlaubt.

Natürlich finden Sie uns auch auf Facebook und Twitter:

<https://www.facebook.com/fhstp> und https://twitter.com/FH_StPoelten

Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Zusendungen der Fachhochschule St. Pölten wünschen, senden Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „Keine Presseaussendungen“ an presse@fhstp.ac.at .