

TNO onderzoek wijst uit: dansen is intensiever dan gemiddelde seks!

De beroemde Engelse toneelschrijver George Bernard Shaw beweerde ooit dat dansen niet meer is dan de *verticale expressie van een horizontale lust*. Velen denken dat dansen alleen maar ontspannend is. Vreemd genoeg vergeten veel mensen dat dansen **bewegen** is, en intensief dansen gewoon sport genoemd mag worden. Bewegen is nu eenmaal gezond.

Dansen is gelukkig door TV-programma's als Dancing with the Stars, Dansduel en de verschillende WK's vaak gesprekstema op menige verjaardag of partijtje. "Houterig" bekend staande Nederlanders zoals John de Wolf, Helga van Leur en anderen bleken opeens veel meer in hun dansmars te hebben en kregen het aureool in de huiskamers van 'als zij het kunnen kan ik het toch ook leren?' De glamour rond de TV-programma's heeft er in elk geval toe geleid dat dansen meer bespreekbaar is geworden. De toeloop naar de dansscholen is (helaas) nog niet (overal) merkbaar.

Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau uit 2007 bleek dat 42% van de Nederlanders dat jaar had gedanst en 12% minstens 1 keer per maand. In Nederland doet een miljoen mensen wekelijks iets met dans. Alle soorten van dans: van aerobics tot salsa en Engelse Wals tot Cha-cha-cha. Dat is meer dan de jaren ervoor. Dansen met allemaal verschillende intensiteit, allemaal dansen die gezond zijn te doen.

Volgens berekeningen van het TNO voldoen dansen als Cha-cha-cha aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, NNGB, en de Fitnorm. De belastingintensiteit van deze dansen is vergelijkbaar met sporten zoals recreatief voetbal en tennis (enkelspel).

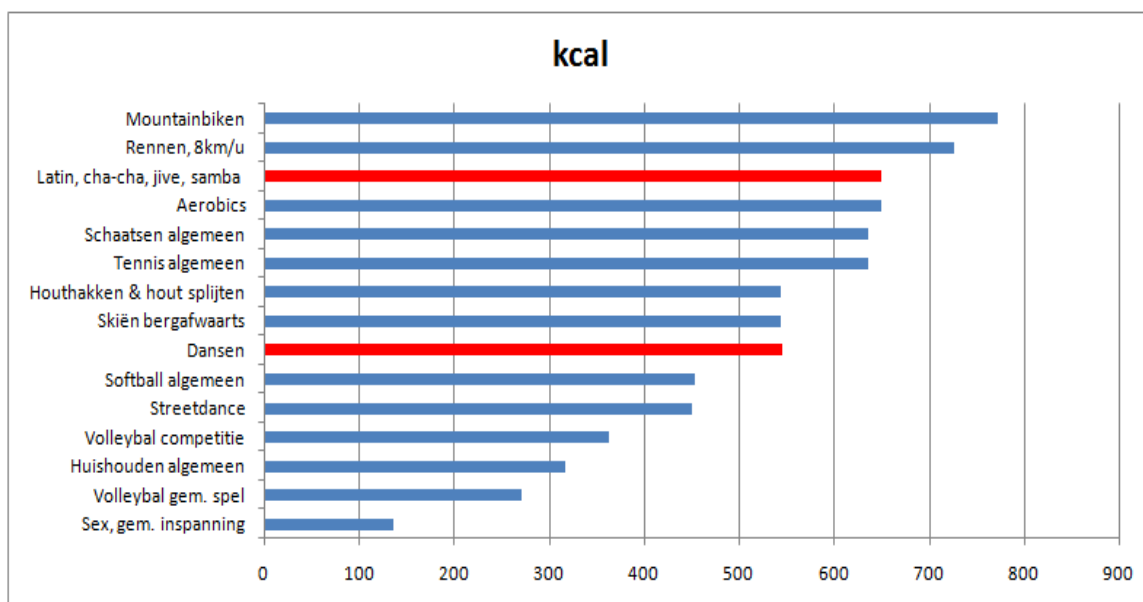
Om nog maar enkele cijfers te noemen: bij streetdance of aerobics verbruikt een gemiddeld mens zo'n 450 kilocalorieën per uur, net zoveel als met skiën. Stevig Latin dansen levert een verbruik op van 650 kcal. per uur. Ter vergelijking een potje basketbal kost 630 kcal, voetbal 700 kcal, tuinieren 360 kcal en seks (gemiddeld) 120 kcal. Dat laatste is gelijk aan het verbruik bij werk in het huishouden, berekende inspanningsfysioloog Peter Hespel van de Universiteit in Leuven (België).

Wel is duidelijk dat DANSEN een duidelijk en ontspannen middel is tegen overgewicht.

Daarom is het inmiddels in het steeds consumptievere Peking (China) verplicht om de basisscholen danslessen te volgen. Kom daar hier maar eens om.

Hier ligt een enorm terrein voor de dansscholen braak. Uit een reeks van universitaire onderzoeken blijkt dat mensen die aan dansSPORT doen een **gezond lichaamsgewicht** hebben in vergelijking met mensen die niet dansen. Ten opzichte van sporters scoren danssporters goed.

De Universiteit van Sydney maakte het helemaal goed voor onze branche:



Een onderzoeker ontdekte dat dansers, sneller, vaker en bevredigender aan hun seksuele trekken komen.

De rijdende rechter zou zeggen: dit is mijn uitspraak en daar zult u het mee moeten doen.