

CẢI THIỆN TÂM TRẠNG NHỜ HỌC KHIÊU VŨ

Một nghiên cứu tại Thụy Điển cho thấy các teen nữ sau khi tham gia khóa học khiêu vũ thì cải thiện được tâm trạng buồn phiền và tình trạng mệt mỏi liên tục, theo myhealthnewsdaily.

Đối tượng của cuộc nghiên cứu là 112 trẻ vị thành niên nữ từ 13 đến 18 tuổi. Các đối tượng này có khả năng tiếp thu kém, tâm trạng thường buồn phiền và liên tục cảm thấy mệt mỏi. Tuy vậy các triệu chứng này không trầm trọng đến mức cần được chữa trị về tâm lý.

Khiêu vũ giúp tinh thần sáng khoái hơn

Các nhà khoa học chọn ngẫu nhiên 1/2 các đối tượng trên để tham gia vào khóa học khiêu vũ 75 phút/buổi, 2 buổi/tuần. Lớp học này kéo dài 8 tháng trong 2 năm đầu của cuộc nghiên cứu 3 năm.

Các nhà khoa học tìm hiểu xem các teen nữ tự đánh giá thế nào về sức khỏe của mình trước khi tham gia khóa học khiêu vũ, mỗi 3 tháng sau khi tham gia khóa học khiêu vũ và sau khi kết thúc khóa học.

Những teen nữ tham gia khóa học khiêu vũ tự đánh giá rằng mình có sự tiến bộ hơn về mặt sức khỏe so với nhóm không tham gia khóa học. Ở những teen nữ tham gia khóa học khiêu vũ, 91% cho biết đây là một trải nghiệm tích cực.

Các nhà khoa học cho rằng có thể có nhiều nguyên nhân giúp cải thiện sức khỏe của các teen nữ khi tham gia khóa học này. Có thể là do khóa học rất vui, không có áp lực như khi ở trường học, được tiếp xúc với âm nhạc và có thể có thêm bạn mới.

Nghiên cứu cho thấy vai trò quan trọng của những hoạt động xã hội vui tươi đối với sức khỏe của con người, theo nhà khoa học Anna Duberg từ Trung tâm Chăm sóc sức khỏe (Thụy Điển), người đứng đầu cuộc nghiên cứu.

Nghiên cứu được công bố trên chuyên san Archives of Pediatric and Adolescent Medicine.