



# AZ AKTÍV SZABADIDŐ ELTÖLTÉS – FÓKUSZBAN A TERMÉSZETJÁRÁS

Témavezető: Vári Beáta

Készítette: Nagy Zsuzsanna

SZTE – JGYPK, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

## BEVEZETÉS

A természetjárás, mint rekreációs tevékenység napjainkban újra reneszánszát éli, megfigyelhető a városi élettől, zajtól való eltávolodás, a természetbe való visszatérés igénye. Leginkább a gyalogtúra szakága van jelen töretlen népszerűséggel a túrázók körében, és szinte minden olyan lehetőség adott az emberek számára, amely a természeti környezetben történő aktív szabadidő eltöltés lehetőségét biztosítja.

## FELMÉRÉS

333 fő, 2018 január – március

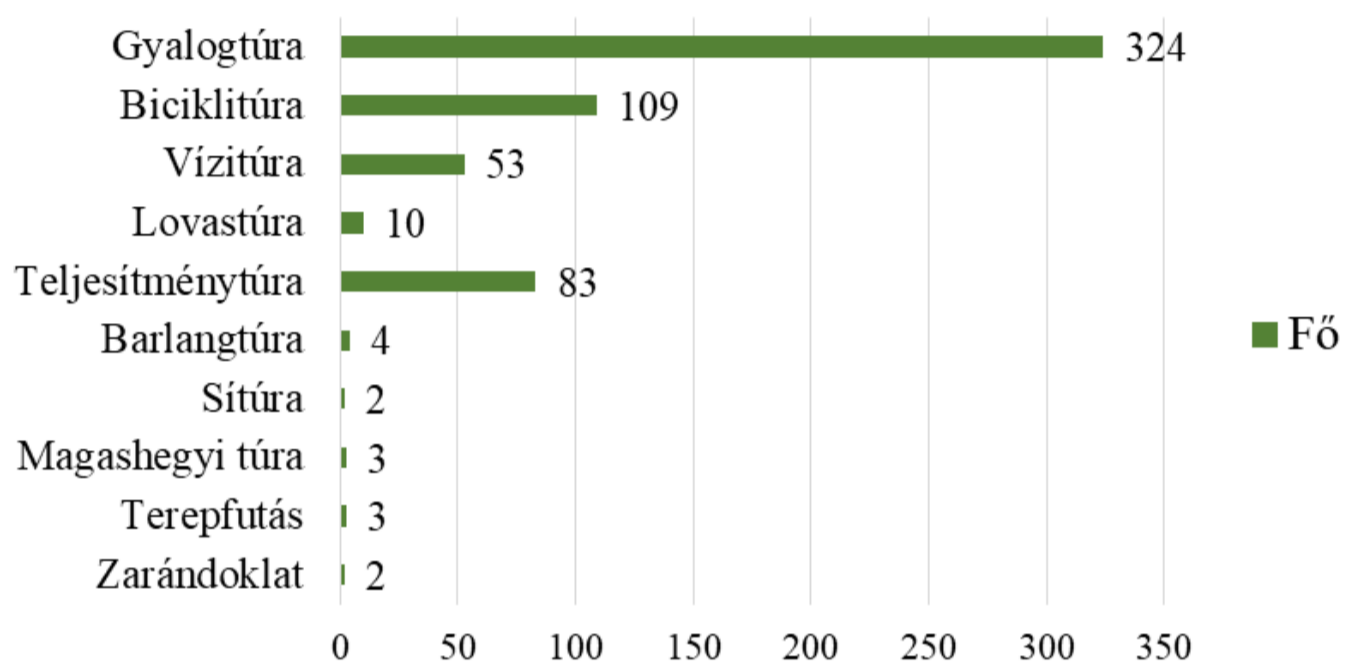
Online kérdőív segítségével, anonim módon

## CÉLKITŰZÉS

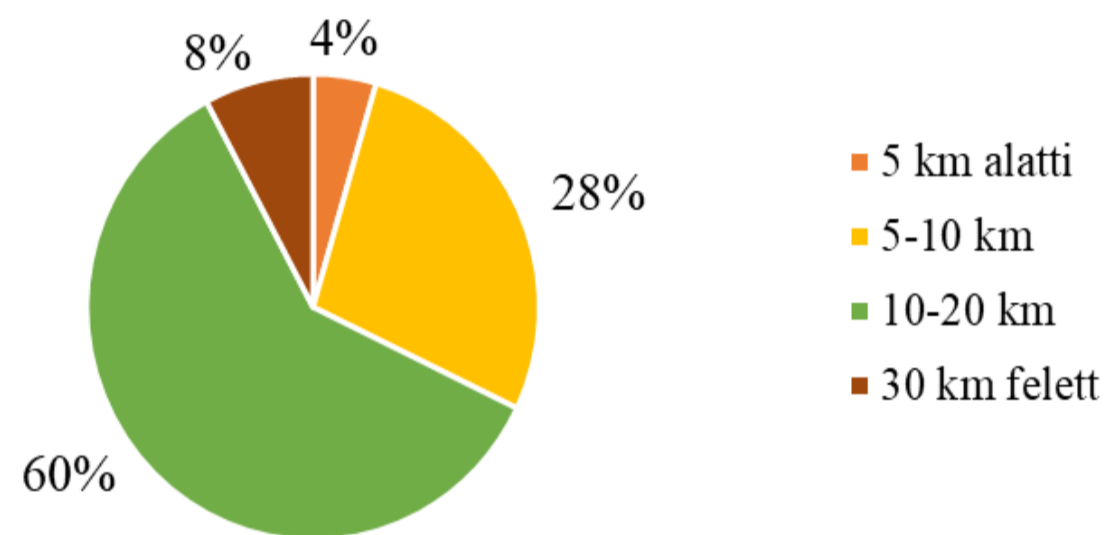
Átfogó képet kapni a jelenlegi magyar természetjárási szokásokról, a rekreációs céllal végzett túrázás jótékony hatásairól, a túrázók személyes indíttatásáról.

## EREDMÉNYEK

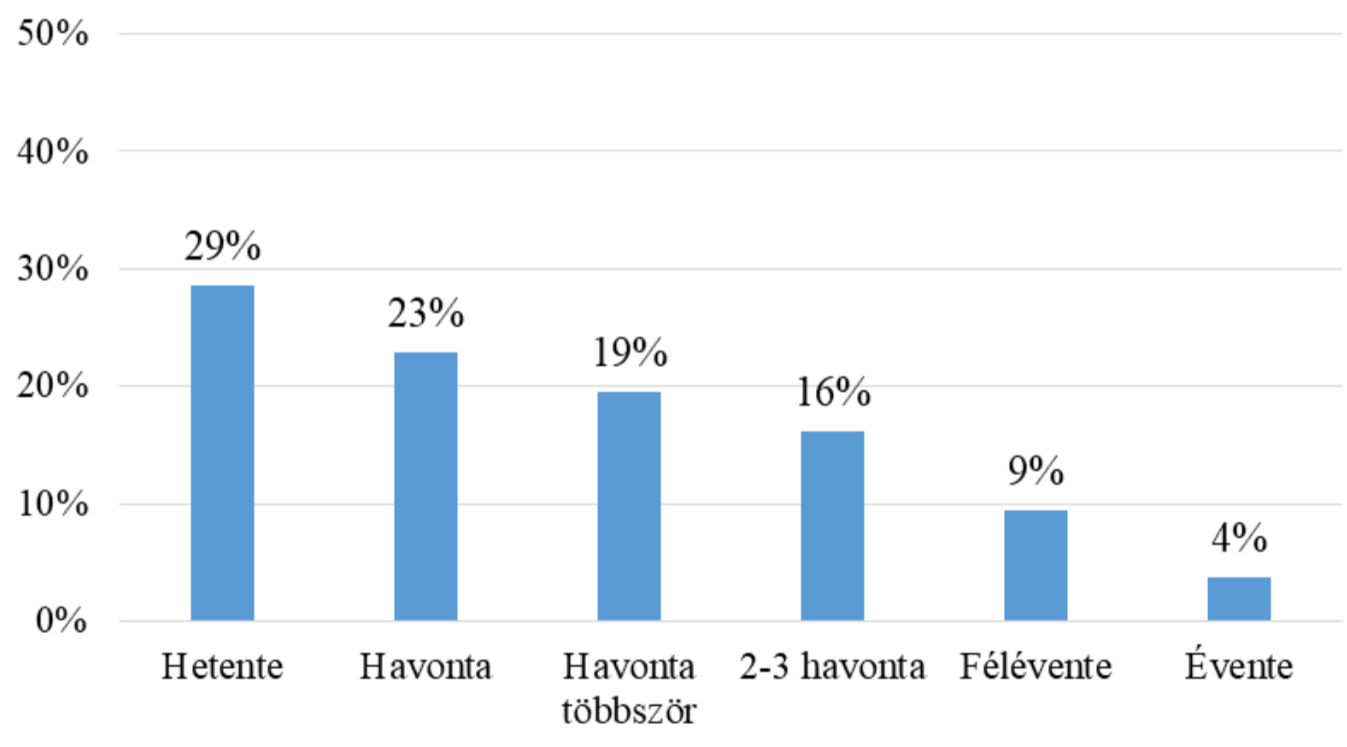
### Mely túrafajtát/túrafajtákat kedveli leginkább?



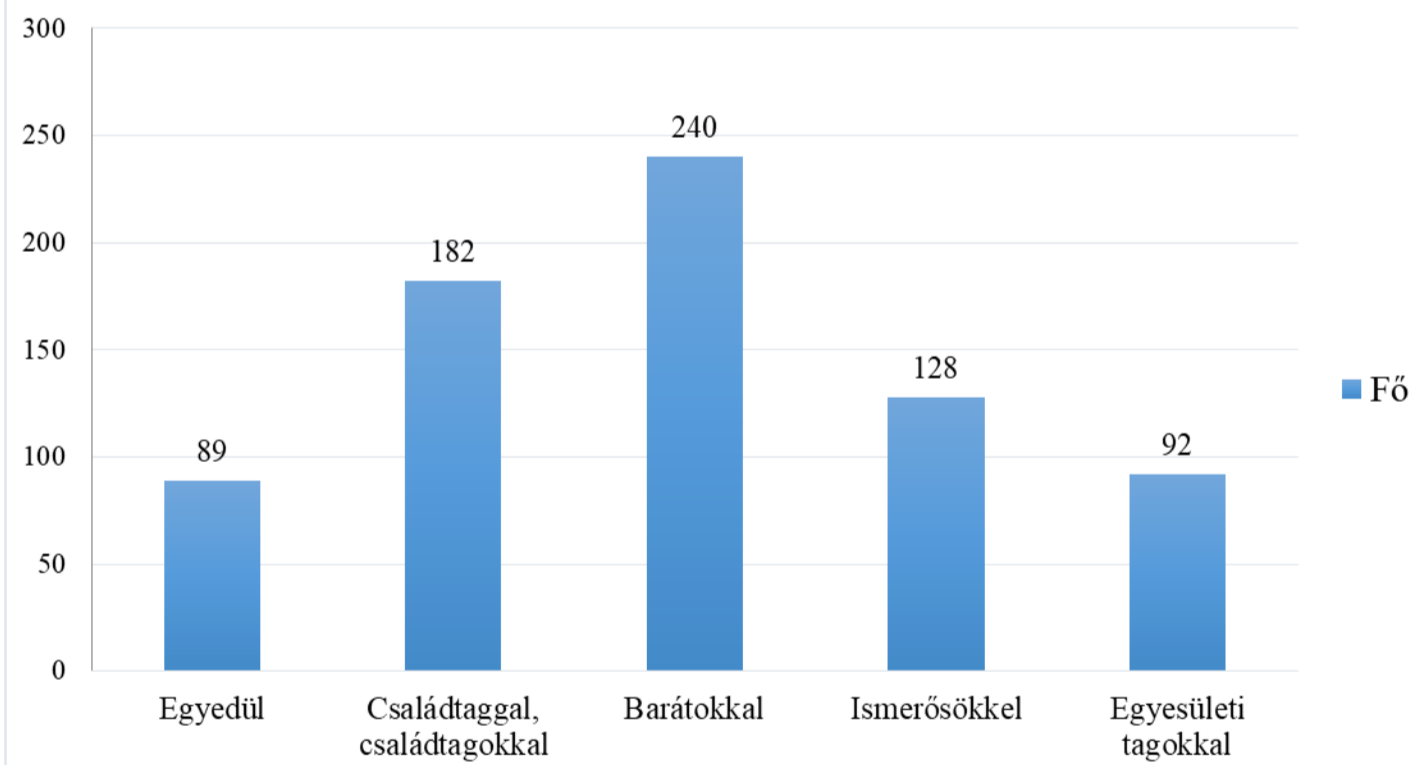
### A túra hosszát tekintve mit preferál a leginkább?



### Túrázás gyakorisága



### Hogyan szokta teljesíteni a túrákat?

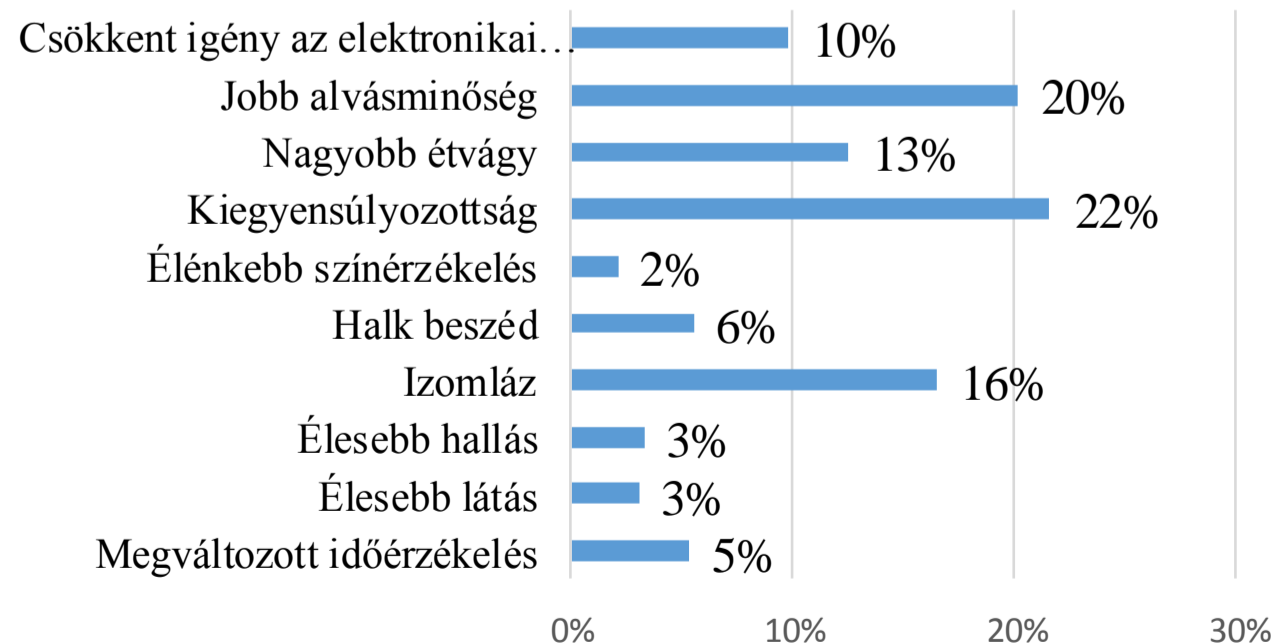


### A válaszolók által leírt élettani hatások

Fő (N=292)

Növekvő állóképesség, jobb kondíció	30 %
Hatékony stressz kezelés	27 %
Szív-, és érrendszer karbantartása	17 %
Anyagcsere fokozás, súlykontroll	6 %
Immunerősítés	4%
Izomzat erősödése	7%
Légzés javulása	9%
Csontok erősödése	1%

### Túrázás során, illetve után tapasztalta-e magán a következő jellemzőket?



## KÖVETKEZTETÉS

A túrázás vagy kirándulás a természetben a jótékony szellemi, érzelmi és testi felfrissülés egyik legfőbb eszköze, tagadhatatlanul hatással van az egyénre. Úgy vélem, hogy a természetjárás megfelelő lehetőséget biztosít arra, hogy preventív jellegű legyen az emberek egészségkultúrájának fejlesztésében, és a tartalmas aktív szabadidő eltöltésben.