

A GYALOGTÚRÁZÁS EGÉSZSÉGVÉDŐ HATÁSAI

Kozma Tímea – Baba Erika

Összefoglalás

Napjainkban az egészségtudatos életmód egyre nagyobb figyelmet kap, így az aktív sportturizmus, és ezen belül is a gyalogos turizmus népszerűsége is folyamatosan nő. A kutatásunk célja volt általánosan megvizsgálni a túrázás egészségvédő hatásait a túrázók körében. A primer kutatásunk során rendszeresen túrázó személyeket kérdeztünk meg, hogy milyen változásokat tapasztaltak a rendszeres túrázás hatására fizikai –és mentális állapotukban, szociális kapcsolataikban. Online kérdőíves felmérést végeztünk, melynek adatait SPSS statisztikai program segítségével elemeztük (gyakoriság, átlag, szórás, khi-négyzet próba). A kérdőívet összesen 491 fő töltötte ki, akiknek a 35%-a hetente jár túrázni. Azon kitöltők, akik nem sportolnak mást mellette (39%), 38%-uk túrázik heti rendszerességgel.

A rendszeres túrázás óta a válaszadók közül voltak, akik testsúlycsökkenésről, valamint erőnlét –és állóképesség fejlődéséről számoltak be, továbbá a magas vérnyomással és magas koleszterinszinttel küzdők aránya is csökkent. A válaszadók kétharmada relaxált túrázás közben –és ennek valamint a természet nyugtató közegének köszönhetően– nyugodtnak érezték magukat túrázás közben, valamint ez a nyugalom a túrázás után is érezhető volt. A mindennapok során megélt kreativitást is többen tapasztalták, emellett többen kezdtek tudatos jelenlétben élni, mint rendszeres túrázás előtt. Túrázás hatására több pozitív változás történt a kitöltők szociális kapcsolataiban is; a kitöltők fele számolt be arról, hogy túrázás közben baráttra tett szert, és még többen nyilatkoztak, hogy túrázás hatására jobb lett a kapcsolatuk a barátjukkal/családtagjukkal, akivel együtt túráztak.

Kulcsszavak: túrázás, szabadidősport, egészség, sportturizmus

JEL: I31

HEALTH-PROTECTIVE EFFECTS OF HIKING

Abstract

Nowadays, health-conscious lifestyle is getting more and more attention, so the popularity of active sports tourism, including walking tourism, is constantly increasing. The aim of our research was to examine the health-promoting effects of hiking among hikers in general. In our primary research, we asked regular hikers what changes they experienced in their physical and mental state and social relationships as a result of regular hiking. An online questionnaire survey was conducted, the data of which were analyzed using SPSS statistical program (frequency, mean, standard deviation, chi-squared test). A total of 491 people filled out questionnaire, 35% of whom go hiking every week. Among respondents who do not do other sports besides it (39%), 38% hike on a weekly basis.

Since regular hiking, some respondents reported weight loss, improved fitness and endurance, and a decrease in those with high blood pressure and high cholesterol. Two-thirds of the respondents relaxed while hiking – and thanks to this and nature's calming environment – they felt relaxed while hiking, and this calmness was also felt after hiking. More people also experienced creativity during everyday life and more people began to live in conscious presence than

before regular hiking. As a result of hiking, there were several positive changes in the social relationships of the respondents; half of the respondents reported that they made friends while hiking, and even more said hiking improved their relationship with the friend/family member who they hiked with.

Keywords: *hiking, leisure sports, health, sports tourism*

JEL: I31

Bevezetés

„Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.” (WHO, 2023). A továbbiakban ebben a három egészségdimenzióban mutatjuk be a magyar társadalom jelenlegi egészségügyi helyzetét. A 16 éves és annál idősebb magyar lakosság 40%-ának van krónikus betegsége, mely betegséggel küzdők aránya életkor szerint lineárisan emelkedik. A leggyakoribb probléma a magasvérnyomás-betegség. (KSH, 2021a) Enyhe depressziós tünetek a lakosság ötödére jellemzők; legfőképp az idősekre. A depressziós tünetek szoros összefüggésben állnak az egyén társas kapcsolatok minőségével: akik bízhatnak embertársaik segítségével, azok körében alacsonyabb a depressziós tünetek aránya. (KSH, 2021b; Kassai, & Farkas, 2016; Raza et al., 2023)

Mi a megoldás az egészségmutatók javítására? Az egészséget több tényező is befolyásolja: az egészségügyi ellátás minősége (11%), környezeti hatások (19%), genetikai adottságok (27%), és végül az életmód, mely 43%-kal a legmeghatározóbb tényező (Varga-Hatos–Karner, 2008; Bácsné et al., 2021; Müller-Bácsné 2018, Hojcska et al., 2022; Kassai & Farkas, 2007). Az életmód több elemből tevődik össze: táplálkozás, mozgás, relaxálás, stresszkezelés, szenvedélybetegségek léte, hogy a legfontosabbakat felsoroljuk. A szakcikkből a mozgás jelentőségére szeretnénk felhívni a figyelmet: „A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a mozgást helyettesítené”-tartja egy ókori mondás. (Orbán, 2015) A WHO ajánlása szerint (2010) a felnőtteknek hetente legalább 150 percnyi közepes-, vagy legalább 75 percnyi erőteljes intenzitású aerob fizikai tevékenységet kellene végezni (továbbá ezt kiegészíteni heti minimum 2 súlyzós edzéssel). Ehhez képest hazánkban a 15 éves és idősebb lakosok 54%-a egyáltalán nem sportol, és mindössze 23%-a végez legalább heti 150 percnyi szabadidős testmozgást. (KSH, 2021a)

„A gyaloglás a legjobb orvosság.” –Hippokratész. A sétálás már önmagában is egészséges mozgásforma, a túrázás azonban komplexebb módon hat a szervezetünkre. Rendszeres túrázás hatására (mint ahogy minden rendszeres aerob mozgás hatására is) nagyobb lesz a szív teljesítőképessége, felgyorsul a szövetek oxigén-és tápanyagellátottsága, a salakanyagok elszállítása, az érfalak rugalmasabbá válnak. A hegyen felfelé haladva nem csak a pulzusunk emelkedik meg, hanem a légvételek száma is szaporább lesz, a kardiovaszkuláris rendszer mellett a légzőrendszer is edződik, ezáltal nő a vitálkapacitás. Az izomtömeg nő és a csontrendszer erősödik, mely fokozottan jó az idős korosztály esetében, akiknél gyakori a szarkopénia (izomtömeg-és izomerővesztés) és az osteoporózis (csonttritkulás). A rendszeres testmozgás segít a testsúly csökkentésében oly módon, hogy előmozdítja a feleslegesen elfogyasztott kalóriák felhasználását, így elérve az ideális testsúlyt. Mivel természetben történik a mozgás, ahol a változó időjárási körülmények a szervezetet alkalmazkodásra készíteti, így az immunrendszer is erősödik. (Müller–Rác, 2011; Borbély–Müller, 2015)

Rohanó, stresszel teli világunkban mindannyian vágyunk időnként egy kis kiszakadásra, megnyugvásra, melyhez jó lehetőséget kínálnak a turizmus stresszoldó kínálati elemei (Juma et al., 2022; Juma–Khademi–Vidra, 2022; Müller–Könyves, 2006; Müller et. al., 2008; Müller et. al., 2018; Müller et. al., 2011a,b; Könyves et al., 2005; Müller–Szabó 2009; Müller et. al., 2005, Priatmoko et al., 2021, Bujdosó – Szűcs, 2012). Az ún. erdőfürdőzés hozzájárul ahhoz, hogy újra harmóniába kerüljünk önmagunkkal –a természet, az erdő, a fák szervezetünkre gyakorolt hatása által. Minimum félórányi természetben töltött idő után csökken a vérben a kortizolszint, amit antistressz-hormonként is ismerünk. Ezáltal egy erdei kirándulás/túrázás után nyugodtabban, pihentebben, kiegyensúlyozottabban, fókuszáltabban és kreatívabban térhetünk vissza mindennapos tennivalóinkhoz. (Kovács, 2022; Fónagy–Ránky, 2020; Molnár et al., 2014)) Hazai és nemzetközi kutatások igazolják, hogy a koronavírus alatt nőtt az outdoor rekreációs tevékenységek szerepe (Kinczel–Müller, 2022), melyek közül a túrázás, a tájfutás és a nordic walking voltak a legkiemelkedőbbek, és melyek a bezártság negatív pszichés hatását is képesek voltak kompenzálni. (Andrieieva et al., 2022; Bodasińska–Piech, 2021)

Az ember társas lény, ezért kisebb-nagyobb közösségben él. (Aronson, 2008) Társas lény voltunk miatt szeretünk közösséghez tartozni, igényeljük az emberi kapcsolatokat. Ennek hiányában elmagányosodás, majd depresszió alakulhat ki. (Mráz, 2021) A túrázás az egyik legjobb közösség teremtő –és ápoló mozgásforma. Lehetőség nyílik új kapcsolatok teremtésére, baráti élet kiépítésére, az egyedüllét, a magány és az elszigetelődés elkerülésére. Ha barátokkal/munkatársakkal/családdal túrázunk, akkor pedig lehetőség van a csoportkohézió kialakítására, a kölcsönös bizalom megszerzésére, a kapcsolat ápolására s egyben szorosabbra fűzésére. Egy többórás közösségi túra során van idő beszélgetni, a közös út közös élményként kovácsolja össze az embereket. (Müller–Rácz, 2011; Pap, 2021)

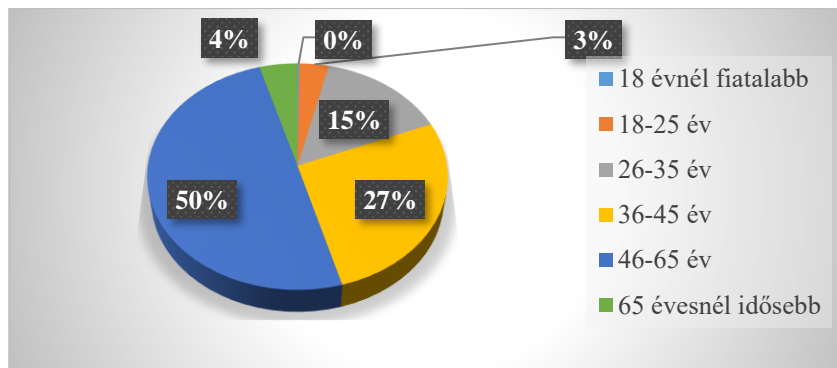
A túrázás tehát összességében egészségesebbé tesz, és mivel természetben történik a mozgás, még több pozitív hatás figyelhető meg, mint például egy városi, trendbeli mozgásformánál. Többek között a természetben jobb a levegő minősége, a természet nyugtató közege csökkenti a stresszt, a szorongást, és egy egyesülettel/családtaggal végzett mozgásforma mindig boldogabbá teszi az embert. (Massy–Westropp, 2023)

Anyag és módszer

Kutatásunk során a rendszeresen túrázó személyekkel mértük fel a túrázás egészségvédő hatásait. A túrázókat túrázós facebook csoportokban értük el, összesen 491 fő (36% férfi, 64% nő) töltötte ki az online kérdőívet. A kérdőívben három blokkban tettük fel a kérdéseinket: megkérdeztük az alanyokat a túrázás előtti időszakról, valamint a rendszeres túrázásuk óta élt időszakról (milyen volt az egészségi állapotuk fizikálisan, szellemileg és szociálisan), ezáltal egy összehasonlító elemzést végeztünk, továbbá kitértünk a túrázási szokásaik vizsgálatára is. Zárt kérdéseket tettünk fel, továbbá 4-fokú skálát is alkalmaztunk több helyen az attitűdjeik megismeréséhez. A szerzett adatokat Excel-ben töltöttük le, majd SPSS statisztikai program segítségével elemeztük (gyakoriság, átlag, szórás, khi-négyzet próba).

Életkor tekintetében (1. ábra) a kitöltők fele 46-65 év közötti, a 27%-a 36-45 év közötti, 15%-a pedig (26-35 év közötti volt, így elmondható, hogy a kérdőív kitöltők 77%-a középkorú (36-65 év közötti). Lakóhely szempontjából elmondható, hogy a fővárosban a kitöltők 29%-a, megyeszékhelyen 25%-a, városban 31%-a, községben 14%-a, és tanyán mindössze 3 fő élt. Több, mint kétharmaduk felsőfokú végzettséggel rendelkezik (12% felsőfokú szakképesítés és 62%

egyetemi végzettség, együtt 74%), de a legalább érettségivel rendelkezőkkel (19%) egybevetve 93% az arány, így egy tanult rétegről beszélhetünk. Fő tevékenységüket tekintve –az iskolai végzettség alapján várhatóan– a megkérdezettek 73%-ának szellemi munkája van, 16 % számolt be fizikai munkáról, 8 % nyugdíjas, a többi kitöltő (5 fő) háztartásbeli, (5 fő) munkanélküli és (8 fő) tanuló.

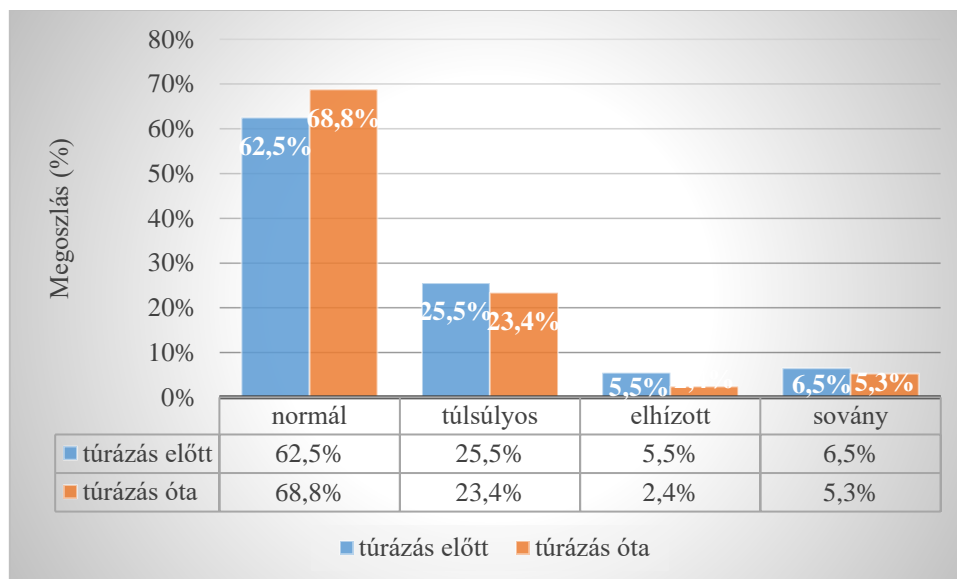


1. ábra. A kitöltők életkori megoszlása

Eredmények

A gyalogtúrázás egészségre gyakorolt hatásai

A rendszeres túrázás különböző egészségbeli változást hoz az ember életében. A változások sorát a testtömeg-index (BMI) alakulásával kezdjük, melyet az 2. ábra szemléltet. A túrázás óta 68,8%-a a válaszadóknak normál testsúlyról számolt be, ami 6,3%-os javulást jelent a túrázás előtti adathoz mérten. Továbbá 25,5%-ról 23,4%-ra csökkent a túlsúlyosok száma és 5,5%-ról 2,4%-ra az elhízottaké. A soványak aránya is csökkent, mintegy 1,2%-kal. Tehát a normál BMI-vel rendelkezők aránya nőtt, az elhízottak, túlsúlyosok és soványak aránya pedig csökkent, mely pozitív eredményt jelent.



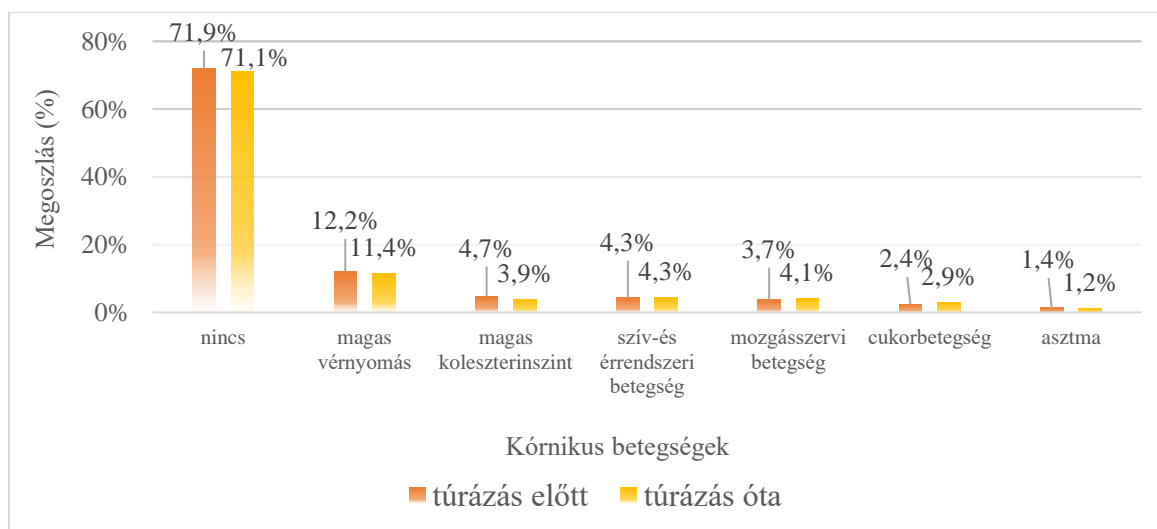
2. ábra. A kitöltők testtömeg-indexének (BMI) változása

A túrázás elsősorban az állóképességet, valamint a kondicionális képességek közül a relatív erőt és az erő-állóképességet fejleszti. (Müller–Rácz, 2011) Ezt a pozitív a változást a kitöltőink is tapasztalták. 4-fokú skálát használtunk a vizsgálathoz, az egyes fokozatok a következőket jelentették: 1=Nem 2=Inkább nem 3=Inkább igen 4=Igen, az értékelésnél a 3. és 4. eredményeket egybevontuk. Ahogy az 1. táblázat is mutatja, a túrázás hatására a kitöltők úgy érezték, hogy fejlődött az állóképességük (94,5%, 464 fő) és az erőnlétük (93,8%, 461 fő) –hiszen több órán át tartó, szintkülönbségeket leküzdő mozgásformáról beszélünk–, harmaduk (35,3%, 173 fő) pedig fogyásra számolt be. A férfiaknak jobb volt túrázás előtt az állóképességük és erőnlétük is, így nem csoda, hogy főképp a nőknek fejlődött mindkettő; az erőnlétük is ($\chi^2=12,820$, $df=3$, $p=0,005$) és az állóképességük is ($\chi^2=10,807$, $df=3$, $p=0,013$). Továbbá ami még nagy kincset jelent az az, hogy a kitöltők 78,4%-a (385 fő) azt vallotta, hogy a túrázás hatására megszeretett mozogni.

1. táblázat. Az állóképesség és az erőnlét változása

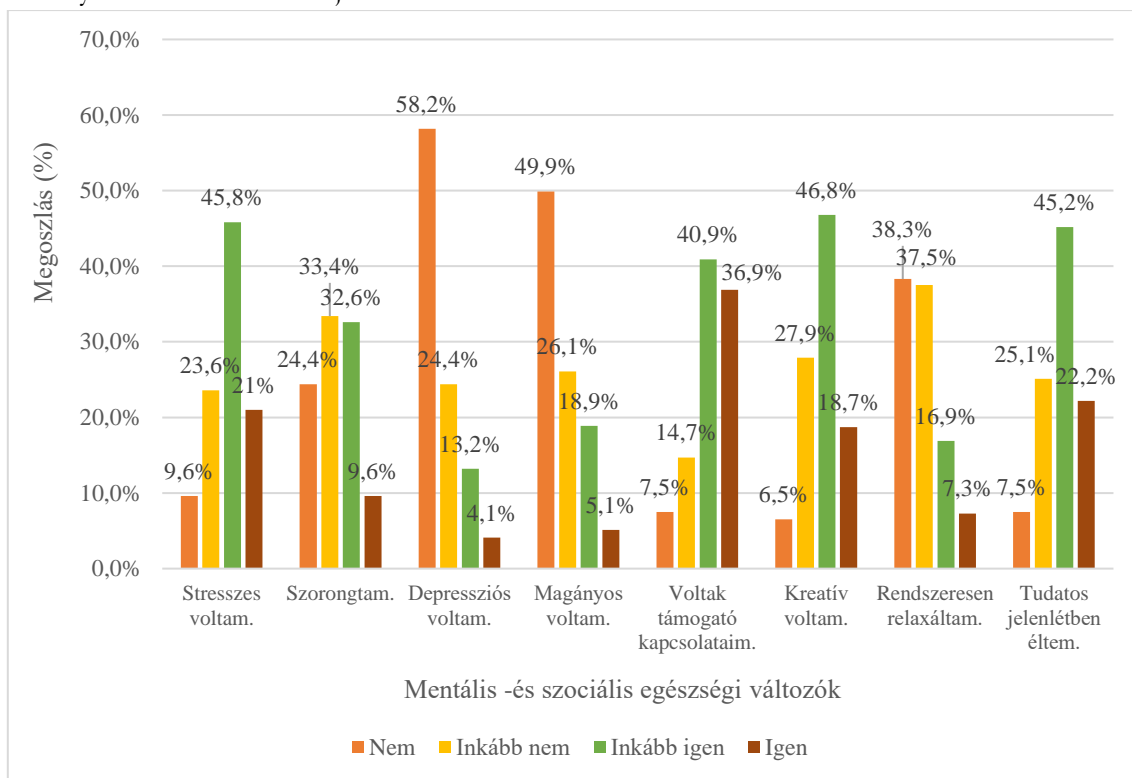
	Fejlődött az állóképességem.	Fejlődött az erőnlétem.	Túrázás hatására fogytam.	Megszerettem mozogni.
Igen	54,6%	52,7%	14,3%	36,9%
Inkább igen	39,9%	41,1%	21,0%	41,5%
Inkább nem	3,5%	4,5%	41,1%	12,2%
Nem	2,0%	1,6%	23,6%	9,4%
Átlag	3,47	3,45	2,26	3,06
Szórás	0,66	0,66	0,98	0,93

Ahogy a 3. ábrán is látjuk, a krónikus betegek közül túrázás óta a magas vérnyomással küzdők aránya 12,2%-ról 11,4%-ra csökkent, a magas koleszterinszinttel küzdőké pedig 4,7%-ról 3,9%-ra. A cukorbetegek aránya 2,4%-ról 2,9%-ra nőtt, azonban az asztmásoké 1,4%-ról 1,2%-ra csökkent.



3. ábra. A krónikus betegségek arányának változásai (%)

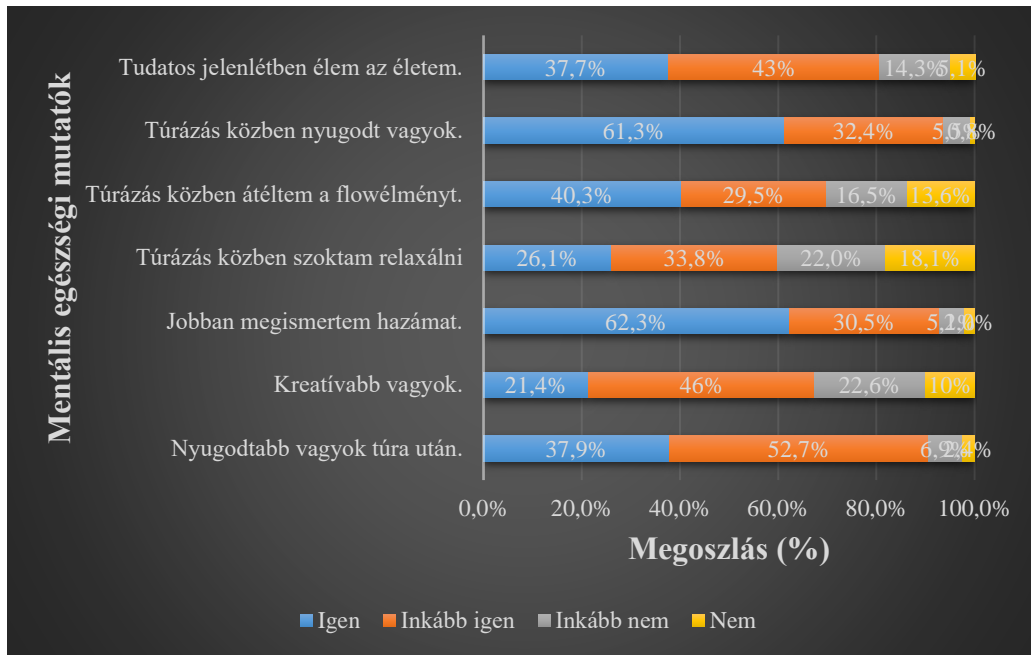
A továbbiakban a mentális –és szociális jólétük felől érdeklődtünk. Először azt mértük fel újból egy 4-fokú skálán, hogy mentálisan hogyan érezték magukat, voltak-e támogató kapcsolataik, mielőtt elkezdtek túrázni. Az egyes fokozatok a következőket jelentették: 1=Nem 2=Inkább nem 3=Inkább igen 4=Igen, az értékelésnél a 3. és 4. eredményeket szintén egybevontuk. Az eredményeket a 4. ábra mutatja.



4. ábra. A kitöltők mentális és szociális állapota túrázás előtti életükben

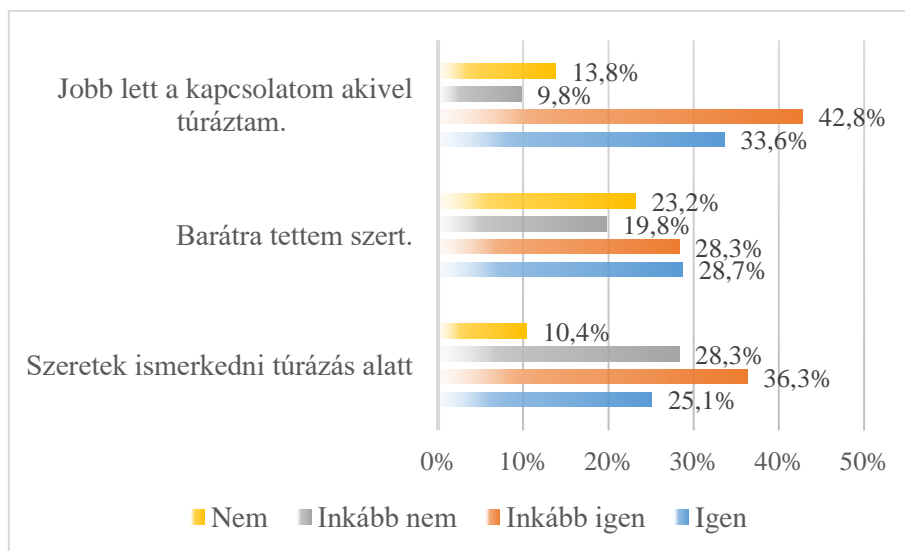
Az eredmények szerint a kitöltők 66,8%-a stresszesnek érezte a hétköznapjait, azonban csak 42,2%-uk szorogott. A férfiakkal összehasonlítva a nők érezték inkább magukat stresszesebbnek ($\chi^2=12,551$, $df=3$, $p=0,006$) és ők szorogtak többször a hétköznapok során is. ($\chi^2=15,722$, $df=3$, $p=0,001$). 65,5%-uk kreatívnak érezte magát a mindennapokban és 67,4%-uk tudatos jelenlétben élte az életét. A tudatos jelenléttel, annak megélésével kapcsolatos szakirodalmak felhívják a figyelmet a jólét ezen dimenziójára is (Lengyel et al., 2021). Depressziósnak csak 17,3% mondta magát, és 24% érezte magát magányosnak. Ami a támogató baráti/családi kapcsolataikat illeti, 77,7%-uk rendelkezett vele, mely szignifikánsan a nőkre volt jellemzőbb ($\chi^2=22,318$, $df=3$, $p<0,001$).

A túrázás hatására tapasztalt mentális egészségbeli változásokat az 5. ábra mutatja be. A rendszeres túrázás pozitív változást hozott a mentális egészségükben is. A válaszadók 59,9%-a relaxált túrázás közben, és ennek –valamint a természet nyugtató közegének köszönhetően– 93,7%-uk nyugodtnak érezte magát túrázás közben, valamint ez a nyugalom a túrázás után is érezhető volt. A turisztikai kutatások megerősítik, hogy a természetben történő túrázás, aktivitás a magyarok szabadidős preferencia rendszerében megjelennek, és melyeket utazás alatt is igényelnek (Müller et al., 2023). Ez az állítás főképp a már kimutatott stresszesebb nőkre volt jellemzőbb. ($\chi^2=8,393$, $df=3$, $p=0,039$). Továbbá a mindennapok során megélt kreativitást 2%-kal többen tapasztalták, emellett többen kezdtek tudatos jelenlétben is élni, mint rendszeres túrázás előtt. Ez a nyugalommal összefüggésbe hozható, hiszen nyugodt lelkiállapotban könnyebben tudunk fókuszálni és kreatívabbak is vagyunk.



5. ábra. Mentális egészségbeli változás

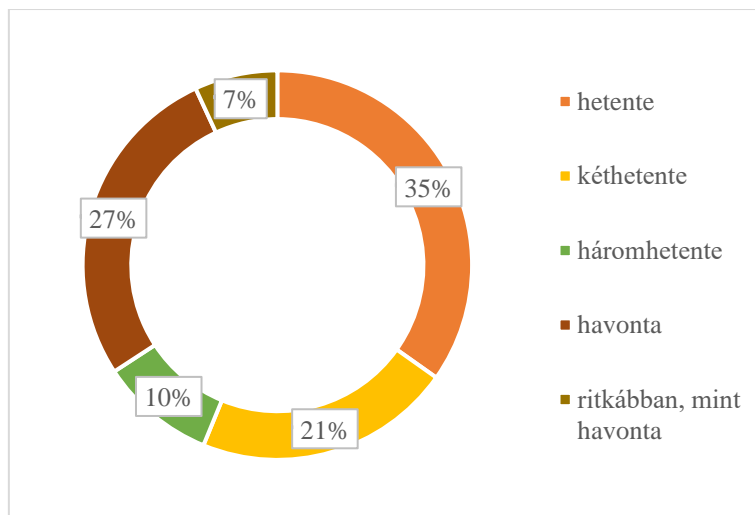
Túrázás hatására több pozitív változás történt a kitöltők szociális kapcsolataiban (6. ábra); a kitöltők 57%-a számolt be arról, hogy túrázás közben baráttra tett szert, ami nem csoda, hiszen 61%-uk szeret ismerkedni túrázás alatt. Még többen nyilatkozták (76%), hogy túrázás hatására jobb lett a kapcsolatuk a barátjukkal/családtagjukkal, akivel együtt túráztak. A nemeket megvizsgálva elmondható, hogy a nők a barátkozóbba, ők tettek inkább szert baráttra túrázás közben ($\chi^2=13,384$, $df=3$, $p=0,004$).



6. ábra. Szociális kapcsolatok változása a túrázás hatására

Túrázási szokások vizsgálata

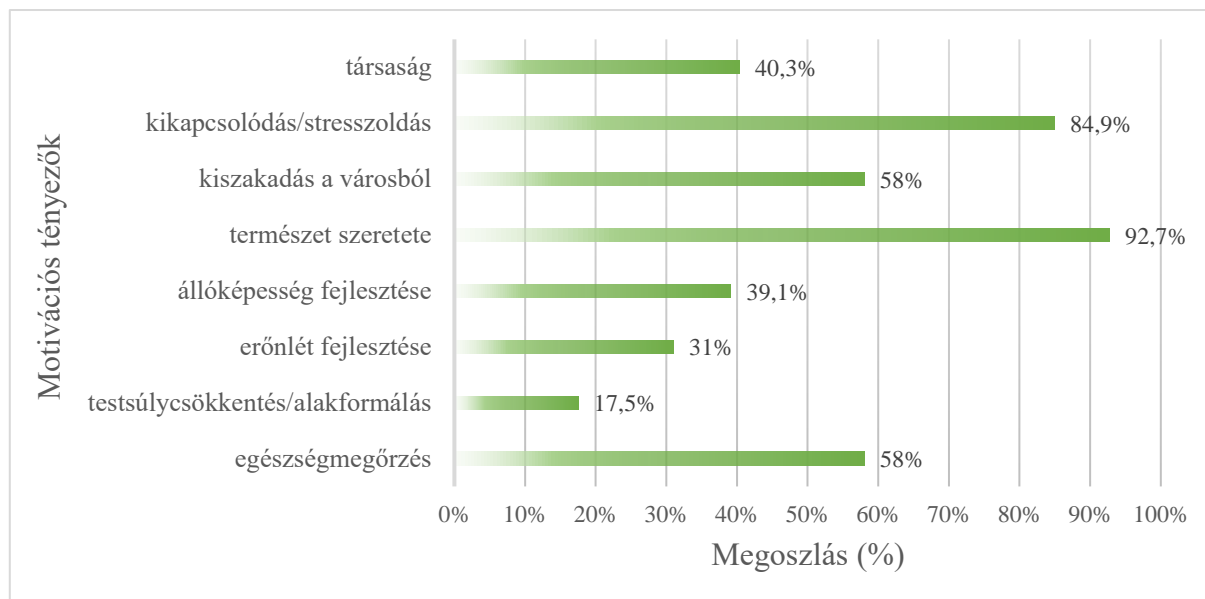
Az egészségre gyakorolt hatások mellett kíváncsiak voltunk a kitöltők túrázási szokásaira is: milyen gyakran, hova, kivel és miért járnak túrázni. Ahogy a 7. ábra is mutatja, a válaszadók 35%-a hetente jár túrázni, amivel tudják teljesíteni a WHO által ajánlott heti min. 150 percnyi közepes intenzitású aerob edzést. A kitöltők 21%-a kéthetente jár, tehát több mint a fele (56%) legalább kéthetente, de 93%-a legalább havonta jár a természetbe.



7. ábra. A kitöltők túrázási gyakoriságának megoszlása (%)

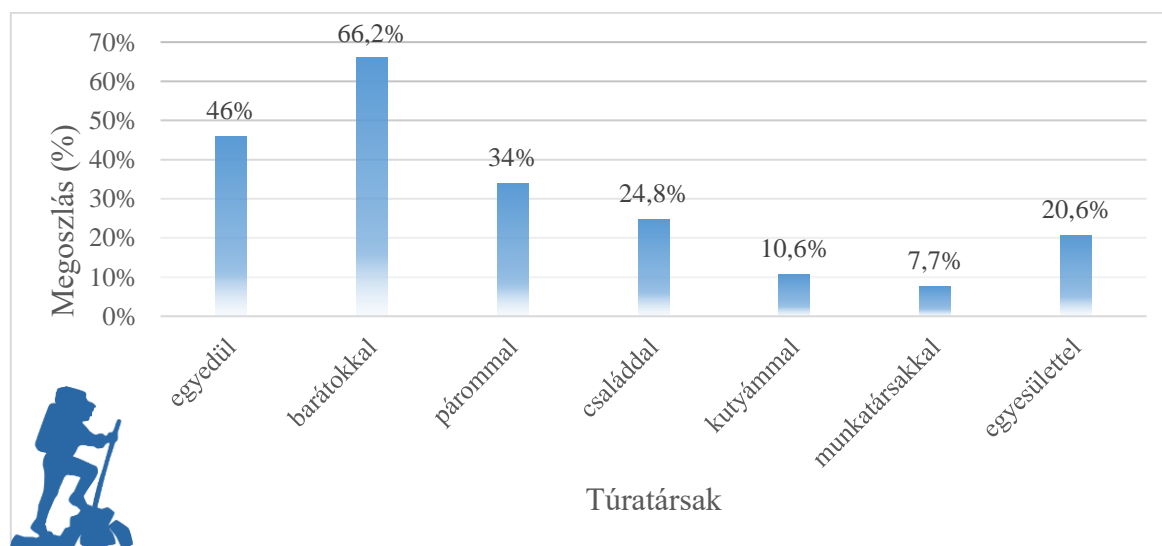
Rákérdeztünk arra is, hogy a túrázás mellett sportolnak-e még valamit. A válaszadók 39,1%-a nem sportol mást, 15,5% erősítő edzést, 21,8% kardió edzést és 23,6% erősítő és kardió edzést is végez. Azok közül, akik csak túrázni járnak, 38%-uk jár hetente. ($\chi^2=25,577$, $df=15$, $p=0,043$)

A motivációkat a 8. ábra szemlélteti. A kitöltők legtöbbször (92,7%) a természet szeretete motiválja a túrázásra, ezt követi szintén magas arányban (84,9%) a kikapcsolódás/stresszoldás vágya. A természet nagyon jó stresszoldó közeg (mind a túramenetben megtapasztalható flow-élmény, mind a pihenők alatti erdőfürdőzés tekintetében), ahol mentálisan fel tud frissülni az ember. Az egészségmegőrzés és a városból való kiszakadás vágya (melyek szorosan össze is függenek, hiszen az egészségünket 19%-ban a környezeti hatás is befolyásolja) a kitöltők 58%-át motiválta. Emellett a fizikai jólétet figyelembe véve a kitöltőket a túrázás során motiválja az erőnlétük –és állóképességük fejlesztése is (31%-ot az előbbi és 39%-ot az utóbbi). A többséggel rendelkezőknek a testsúlycsökkentés illetve alakformálás a céljuk (17,5%). Mindezek mellett a társaság mellyel túrázunk, szintén motiváló hatású.



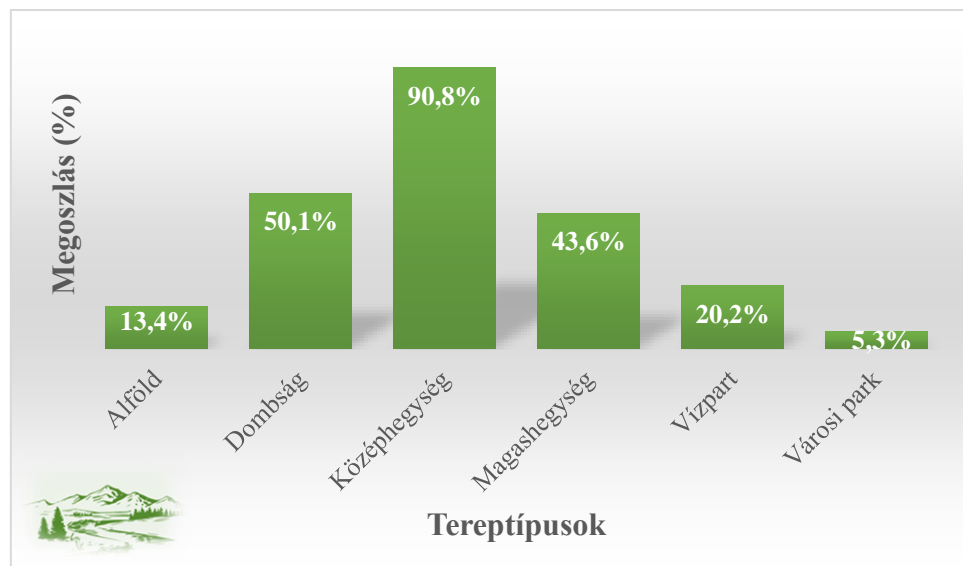
8. ábra. A túrázás motivációi a kitöltők körében

Arra a kérdésre, hogy kivel járnak a kitöltők túrázni, több válaszlehetőséget is megjelölhettek, hiszen van, mikor például egyedül megyünk, mert arra van akkor épp szükségünk, és van, mikor társaságra vágyunk. Ennek fényében a válaszadók 46%-a szeret egyedül is lenni az erdőben, azonban a legtöbben (66,2%) a barátokkal szeretnek eljárni kirándulni. A kitöltők 34%-a párját választja útitársul, és van (24,8%) aki a családját. A kitöltők ötöde (20,6%) kedveli az egyesületi túrákat is (9. ábra).



9. ábra. Akikkel együtt túráznak a kitöltők

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a kitöltők mely tereptípusokat kedvelik túrahelyszíneként, melyeket látogatják legtöbbször. Ahogy a 10. ábrán is látjuk, a legtöbben a válaszadók közül itthon túráznak, hiszen 90,8%-uk a középhegységeket célozza meg, melyekkel hazánk rendelkezik. Azonban a kitöltők majdnem fele (43,6%) külföldre is képes és hajlandó elutazni, hogy magashegységeken túrázzon. Szintén népszerűek még a domságok (50,1%), legkevésbé népszerűnek az Alföld bizonyult (13,4%).



10. ábra. A különböző tereptípusok látogatottsága a kitöltők körében

A túrázás időtartama és nehézsége többnyire összefügg. Egy pár órás erdei túra kevesebb energiát igényel, mint egy egynapos vagy akár egy többnapos túra. Afelől is érdeklődtünk a válaszadóinktól, hogy milyen nehézségi szintet szoktak választani. A túrák során 77,4%-uk a közepes nehézségű, egynapos túrán vesz részt, 14,1%-uk pedig nehéz, többnaposon. A könnyű, rövid túrákat (1-2 órás) a válaszadók 8,6%-a szereti, amely rövid időtartamú túra is éppúgy kifejti jótékony, kardió jellegű hatását a szervezetre, mint a hosszabbak (hiszen meghaladják a 30-40 percet).

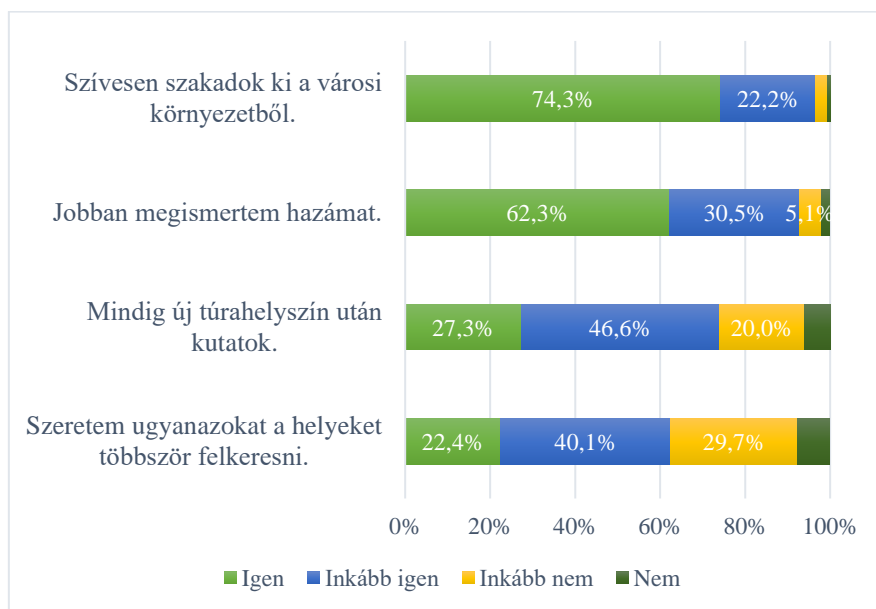
A túrázás során részt vehetünk más által (egyesület) szervezett túrán, de mi magunk is szervezhetünk kellő tudással és tapasztalattal. Van, aki a gyors tempót szereti (és akár teljesítménytúrára is jár), és van, aki inkább a kellemesebb, több pihenővel tarkított túrát szereti. A továbbiakban ezen szempontok szerint érdeklődtünk. Ahogy a 2. táblázat mutatja, a kitöltők 76,8%-a szereti saját maga megtervezni és szervezni a túrát, azonban 68,4% más által szervezett túrákon is részt vesz. A nemek arányát megvizsgálva elmondható, hogy a nők vettek már részt többen egyesület által szervezett túrán. ($\chi^2=4,682$, $df=1$, $p=0,030$) Ezzel összefügg, hogy főképp a férfiak szeretik inkább saját maguk megtervezni és megszervezni a túrájukat ($\chi^2=12,415$, $df=3$, $p=0,006$) és a nők vesznek részt inkább más által szervezett túrákon ($\chi^2=14,228$, $df=3$, $p=0,003$).

A kitöltők 52,7%-a szereti csak a gyors haladást, így teljesítménytúrán is részt vesz/venne, 58,7% pedig a laza, kellemesebb, nem megerőltető túrákat is kedveli. A gyorsabb haladást a férfiak és nők egyaránt kedvelik ($\chi^2=7,683$, $df=3$, $p=0,053$), míg a nők emellett a laza, kellemesebb, nem megerőltető túrákat is szeretik. ($\chi^2=12,219$, $df=3$, $p=0,007$) Továbbá minél nehezebb túrán vesz részt az egyén (egynapos/többnapos), annál jobban kedveli a gyorsabb haladást. ($\chi^2=37,624$, $df=6$, $p<0,001$)

2. táblázat. A túraszervezés módja a kitöltők körében és kedvelt haladási tempójuk

	Férfiak	Nők	Összesen	Átlag	Szórás
Szereti saját maga megtervezni és megszervezni a túrát.	85,3%	72,1%	76,8%	3,20	0,94
Más által szervezett túrákon is részt vesz.	62,5%	71,7%	68,4%	2,95	1,04
Szereti a gyors haladást, teljesítménytúrákat.	60,3%	48,6%	52,7%	2,64	1,06
A kellemes, nem megerőltető túrákat kedvelem.	49,5%	63,8%	58,7%	2,68	0,92

Van, aki inkább ugyanazokat a helyeket keresi fel többször, és van, aki mindig új helyszín után kutat, ezzel is egyre jobban megismerve hazánkat. Ahogy a motivációnál is kitértünk rá, szinte az összes válaszadó (96,5%) a városi környezetből való kiszakadás miatt választja a túrázást aktív szabadidős mozgásformaként (átlag: 3,70, szórás: 0,55). 93% szerint túrázás hatására jobban megismerte hazánkat (átlag: 3,53, szórás: 0,69), ami azért is jó, mert az új ingerek és a változó környezet pozitívan hatnak a mentális egészségünkre is nézve. A jobb honismeret azzal is összefügg, hogy a kitöltők 74%-a mindig új túrahelyszín után kutat. (átlag: 2,95, szórás: 0,85) Azonban vannak olyanok is (62,5%), akik szeretik ugyanazokat a helyeket többször is felkeresni (átlag: 2,77, szórás: 0,88) (11. ábra).



11. ábra. A túrahelyszín választásának preferenciái a kitöltők körében

Köveztetések és javaslatok

A kutatásunk eredményeiből arra következtetünk, hogy a gyalogtúrázás kiváló módja az egészségünk megtartásának és fejlesztésének egyaránt, igazi egészségvédő-életörző rekreációs tevékenység. Mindenkinek ajánlott, hiszen az egészségi állapottól és edzettségi szinttől függően mindenki megtalálhatja a számára megfelelő távú és szintemelkedésű túraútvonalat.

A kitöltőink 39,1%-a nem sportol mást, azonban, akiknek a túrázás az egyetlen mozgásformájuk, nekik csak a 38%-a végezte hetente, amely által tudja teljesíteni a WHO által ajánlott heti min. 150 percnyi közepes intenzitású aerob fizikai tevékenységet. Mint minden mozgásforma, akkor hatásos igazán, ha rendszeresen (legalább hetente) végzik, tehát akinek a túrázás az egyetlen mozgásformája, hetente kellene végezze azt. A nőkre volt jellemzőbb a szervezett túrán való részvétel, így elsősorban őket lehet elérni a csoportos túrák hirdetésével. Manapság is számos túracsoport és egyesület létezik, akik szerveznek túrákat –mind belföldre, mind külföldre–, az a javaslatunk, hogy ezt a kínálatot fent kell tartani, illetve növelni szükséges.

Továbbá azt tanácsoljuk, hogy az ország minél több helyszínén szervezzünk egynapos túrákat – domborzati lehetőségeket, környező hegyeket figyelembe véve–, melyekről megfelelően propagálva tudomást szereznek az emberek. Főképp itthoni túrákat, de akár szomszédos országainkba is (Szlovákia, Erdély, Ausztria), hiszen van igény a magashegyi túrázásra is. Ha minél több embert elérünk és eleinte külső motivációként motiváljuk őket a részvételre, úgy gondoljuk, később belső motivációból eredően fogják járni az erdőket; vagy továbbra is szervezett túrák keretében, vagy egyéni szervezésben. Hiszen megtapasztalják annak jótékony hatásait, ezáltal úgy véljük hozzájárulhatunk, hogy egy fizikális, mentálisan és szociálisan is egészségesebb társadalomban éljünk.

Hivatkozott források

- [1.] Aronson, E. (2008): *A társas lény*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- [2.] Bácsné Bába É. – Müller A. – Molnár A. (2021): Az egészségünket meghatározó tényezők bemutatása egy lehetséges egészségmodell segítségével. *Gradus*, 8(1), 90–102. <https://doi.org/10.47833/2021.1.ART.006>
- [3.] Bodasińska, A. – Piech, K. (2021): Multigenerational physical activity during COVID-19 pandemic—good practices of Biala Podlaska. *LASE Journal of Sport Science*, 12(1), 101–113. Letöltés dátuma: 2022.11.14. forrás: https://journal.lspa.lv/images/2021_2/LASE_COVID-updated.pdf
- [4.] Borbély A. – Müller A. (2015): *Sport és Turizmus*. Debrecen: Campus Kiadó.
- [5.] Bujdosó, Z. – Szűcs, Cs. (2012): A new way of gastronomic tourism:beer tourism *Acta Turistica* 6(1), 5–20.
- [6.] Fónagy O. E. – Ránky, M. (2020): Erdőfürdő, avagy hogyan merülj el a tudatos jelenlétben. *Recreationcentral.Eu*. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.5>
- [7.] Hojcska, Á. – Szabó, Z. – Bujdosó, Z. (2022): Multi-aspect overview of mineral-water-based therapies of musculoskeletal disorders in Hungary *Ecocycles* 8 (2), 23–36
- [8.] Juma, L. O. – Bakos, I. M. – Juma, D. O. – Khademi-Vidra, A. (2022): Mobile-application usage potential for nature interpretation and visitor management at Masai Mara National Reserve, Kenya; Wildlife viewers' perspectives. *Geojournal of Tourism and Geosites*. 43(3) 1163–1174.

- [9.] Juma, L.O. – Khademi-Vidra, A. (2022): Nature Interpretation as an Environmental Educational Approach in Visitor Management; The Application Dilemma for Different Target Groups at Masai Mara National Reserve, Kenya. *Sustainability*. 14(5). 1–21. <https://doi.org/10.3390/su14052935>
- [10.] Kassai, Zs., & Farkas, T. (2007). A Leader+ program alulnézetből. *Comitatus: Önkormányzati Szemle* 17, 71–80
- [11.] Kassai, Zs., & Farkas, T. (2016). School closures in rural Hungary. In: Horsk E., Kapsdorferov Z. & Hallov M. (eds.) *The Agri-Food Value Chain: Challenges for Natural Resources Management and Society* 477–483
- [12.] Kinczel A. – Müller A. (2022): Study on travel habits and leisure activities in the light of COVID-19 triggered changes in Romania and Hungary. *Geojournal of tourism and geosites*. 41(2), 440–447. <https://doi.org/10.30892/gtg.41214-848>
- [13.] Kovács (2022): *Erdfrd, tbb mint egy sta*. Letöltés dátuma: 2022.08.01. forrás: <https://www.erdofurdo.com/hogy-mi-is-ez/>
- [14.] Könyves E. – Müller A. – Szalay F. – Szabó R. (2005): Cserkeszl and Karcag eczssg-turizmusának összehasonlító elemzése. *Szolnoki tudományos közlemények* IX. 2–9.
- [15.] Kzponti Statisztikai Hivatal (2021a): *Egssggyi helyzetkép, 2019*. Letöltés dátuma: 2022.07.15. forrás: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi_helyzetkep_2019.pdf
- [16.] Kzponti Statisztikai Hivatal (2021b): *Szubjektv jóllét, mentális egssg, 2019*. Letöltés dátuma: 2022.07.15. forrás: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html#azidseksakzpkorakkrbencskkentadepresszisokarnya
- [17.] Lengyel A. – Keczeli D. – Orosz R. – Bcs Z. – Müller A. – Szoke Sz. – Bácsné Bába . (2021): Initial Validation of the Mindful Presence Scale: The Issue of the Construal Level of Scale Items. *Frontiers in psychology*. 12.sz., 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626084>
- [18.] Massy-Westropp, M. (2023): 'Nature prescriptions' can improve physical and mental health Letöltés dátuma: 2023.04.17. forrás: <https://medicalxpress.com/news/2023-04-nature-prescriptions-physical-mental-health.html>
- [19.] Molnár C. – Dávid L. – Vasa, L. (2014). *Health tourism in Hungary: history, its revaluation and tendencies*. In: Laskowski, M; Sauer, P (szerk.) *Innovations and sustainable development : actual research problems in Eastern Europe*. Lublin, Lengyelorszg : Lublin University of Technology, pp. 137–153.
- [20.] Mrz K. (2021): *A magny pszicholgija*. Letöltés dátuma: 2022.07.15. forrás: <https://pszichologus.mrazkata.com/a-magany-pszichologiaja/>
- [21.] Müller A. – Könyves E. – Szabó R. (2005): A wellness-turizmus sokszínű kínálatának bemutatása. *Iskolai testnevelés és sport - elmlet módszertani és információs szaklap*. 27. sz., 29–34.
- [22.] Müller A. – Könyves E. (2006): Az eczssg-turizmus lehetőségei az szak-alföldi régióban. *Acta academiae paedagogicae agriensis nova series: sectio sport XXXIII*. 132–143.
- [23.] Müller A. – Könyves E. – Várhelyi T. – Mondok A. (2008): j utakon a testneveltnr képzés Egerben: A sportszakos hallgatók utazási szokásainak és a stborozs kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata. *Economica*. 1. sz. 85–95.
- [24.] Müller A. – Szabó R. (2009): Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal bath, According the Guest's satisfaction. *Acta academiae paedagogicae agriensis nova series: sectio sport XXXVI*. 89–101.
- [25.] Müller A. – Rcz I. (2011): *Aerobik s fitnesz irnyzatok*. Pcs: Dialg Campus.

- [26.] Müller A. – Kerényi E. – Könyves E. (2011a): Effect of climate therapy and rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce. *Abstract - applied studies in agribusiness and commerce*. 5(3-4), 39–42. <https://doi.org/10.19041/APSTRACT/2011/3-4/5>
- [27.] Müller A. – Kerényi E. – Könyves E. (2011b): Effect of climate therapy and rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce. *Abstract - applied studies in agribusiness and commerce*. 5(3–4), 39–42.
- [28.] Müller A. – Bácsné Bába É. (2018): *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*. Létavértes: Létavértes SC '97 Egyesület
- [29.] Müller A. – Ráthonyi G. – Bíró M. – Ráthonyi-Ódor K. – Bács Z. – Ács P. – Hegyi G. – Bácsné Bába É. (2018): The effect of complex climate therapy on rehabilitation results of elderly asthmatic and chronic obstructive airways disease (COPD) patients. *European journal of integrative medicine*. 20 sz. 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2018.04.007>
- [30.] Müller A. – Bácsné Bába É. – Kinczel A. – Molnár A. – Boda J. E. – Papp-Váry Á. ; Tütütkov-Hrisztov J. (2023): Recreational Factors Influencing the Choice of Destination of Hungarian Tourists in the Case of Bulgaria. *Sustainability*. 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su15010151>
- [31.] Orbán K. (2015): A sport egészségmegőrző szerepe. In: Dr. Balogh L. – Kiss G. – Orbán K. – Vári B. – Dr. Bóka F. – Meszlényi-Lemhart E. – Dr. Mikulán R. (2015): *Rekreáció III*.
- [32.] Pap A. (2021): Environmental education opportunities in trekking camp movement. *Journal of Applied Technical and Educational Sciences*, 11(2), 75–90. <https://doi.org/10.24368/jates.v11i2.234>
- [33.] Priatmoko S. - Kabil M. – Vasa, L. - Pallás E. – Dávid L.(2021): Reviving an Unpopular Tourism Destination through the Placemaking Approach: Case Study of Ngawen Temple, Indonesia *Sustainability* 13(12) 6704–6725
- [34.] Raza, M.A. – Imran, M. – Rosak-Szyrocka, J. – Vasa, L. – Hadi, N.U. (2023). *Organizational Change and Workplace Incivility: Mediated by Stress, Moderated by Emotional Exhaustion*. International Journal of Environmental Research And Public Health 2023(20), Paper: 2008
- [35.] Varga-Hatos K. – Karner C. (2008): A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 46(2), 25–33.
- [36.] WHO (2010): *Global recommendations on physical activity for health*. Letöltés dátuma: 2022.07.15. forrás: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789?sequence=1>
- [37.] WHO (2023): *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. Letöltés dátuma: 2022.07.15. forrás: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Szerzők

Kozma Tímea
0009-0000-6084-8271
egyetemi hallgató
Sport-és rekreációs szervezés III. évfolyam
Debreceni Egyetem
k.timea10@gmail.com

Baba Erika
0009-0008-4500-6824
egyetemi hallgató
Sport-és rekreációs szervezés III. évfolyam
Debreceni Egyetem
baba.erika0528@gmail.com

A műre a Creative Commons 4.0 standard licenc alábbi típusa vonatkozik:

[CC-BY-NC-ND-4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

