

ABSTRAKT

Název: Vliv pohybové aktivity v přírodním prostředí na změnu aktuálních emocí

Cíle: Cílem této práce je zjistit, jaký vliv má pohybová aktivita prováděná v přírodním prostředí na změny aktuálních emocí člověka.

Metody: Jedná se o výzkumnou studii. Pro zjištění výsledků byl použit dotazník se třemi otázkami, který byl každým probandem zodpovězen celkem třikrát. Před zahájením pohybové aktivity, v průběhu a po jejím ukončení. Výzkumu se zúčastnilo 5 respondentů.

Výsledky: Z výsledných hodnot dotazníku je patrné, že přírodní prostředí a pohybová aktivita v něm mohou mít pozitivní vliv na změny aktuálně vnímaných emocí.

Závěr: Výzkum prokázal, že přírodní prostředí má potenciál pro zlepšení psychického zdraví člověka.

Klíčová slova: psychické zdraví, příroda, potěšení, vzrušení, ovládání emocí