

Ο ΚΟΣΜΟΣ
Εκεί Ξύω
ΕΙΝΑΙ
ΥΠΕΡΟΧΟΣ
ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΟΝ





Περνάμε το **83%** της ζωής μας σε εσωτερικούς χώρους, την ίδια στιγμή που η επαφή με τη φύση είναι βασικός παράγοντας για τη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας. Η Amita μας ταρακουνά με τα ευρήματα της έρευνάς της και μας καλεί να αλλάξουμε αυτό το ποσοστό, δείχνοντάς μας πόσο υπέροχος είναι ο κόσμος εκεί έξω.

Σκοπός και πραγματική επιτυχία θα είναι να καταφέρουμε να μειώσουμε αισθητά αυτό το ποσοστό περνώντας περισσότερο χρόνο σε αναψυχή, αθλήματα ή ό,τι άλλο... έξω.





ΚΥΡΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

έρευνα




Ποσοτική Έρευνα



Προφίλ Ερωτώμενου

 **Περιοχή:**
Πανελλαδικά

 **Κ/Ο Τάξη:**
Όλες οι Κ/Ο τάξεις

 **Φύλο (Εθνικός Εκπρόσωπος):**
Ανδρες, γυναίκες

 **Μέγεθος:**
800 συνεντεύξεις

 **Ηλικία:**
25-64

CAWI
Διαδικτυακή Έρευνα με δομημένο ερωτηματολόγιο.



ΧΡΟΝΟΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ %

83%
του χρόνου
μέσα

10%
του χρόνου
έξω

7%
του χρόνου
έξω για αναψυχή,
αθλήματα
& διαλείμματα

Πηγή: Explorer, Ποσοτική Έρευνα, 2024, Αντιπροσωπευτικό Δείγμα, Άνδρες-Γυναίκες 25-64 χρ., 800 άτομα, Πανελλαδικά (Αττική, Θεσ/νίκη, Αστικές περιοχές).



Για υπτικό 24ωρο
ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ



Πηγή: Explorer, Ποσοτική Έρευνα, 2024, Αντιπροσωπευτικό Δείγμα, Άνδρες-Γυναίκες 25-64 χρ., 800 άτομα, Πανελλαδικά (Αττική, Θεσ/νίκη, Αστικές περιοχές).

ΧΡΟΝΟΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ %

4%

Λοιπές υποχρεώσεις έξω
(δραστηριότητες παιδιών, βόλτες
με το κατοικίδιο, supermarket,
επίσκεψη σε γιατρό κλπ.)



14%

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ

Χρόνος Έξω

Υποχρεώσεις, εργασία, μεταφορά κλπ.

4%

Μεταφορά

6%

Εργασία έξω

Πηγή: Explorer, Ποσοτική Έρευνα, 2024, Αντιπροσωπευτικό
Δείγμα, Άνδρες-Γυναίκες 25-64 χρ., 800 άτομα, Πανελλαδικά
(Αττική, Θεσ/νίκη, Αστικές περιοχές).

ΧΡΟΝΟΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ %

1 2 3 4 5



2%
Μεσημεριανό
έξω σαν διάλειμμα

3%
Ψυχαγωγία έξω
(πάρκα, παραλίες κλπ.)

2%
Αθλήματα έξω
(περπάτημα, τρέξιμο,
ποδηλασία κλπ.)

Πηγή: Explorer, Ποσοτική Έρευνα, 2024, Αντιπροσωπευτικό Δείγμα, Άνδρες-Γυναίκες 25-64 χρ., 800 άτομα, Πανελλαδικά (Αττική, Θεσ/νίκη, Αστικές περιοχές).

5 6 7 8 9 10

