

Univerzita Karlova
Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

**AKTIVITY V PŘÍRODĚ JAKO PODPORA ZDRAVÉHO
STÁRNUTÍ**

NATURE-BASED ACTIVITIES FOR HEALTHY AGEING

Vedoucí práce:

Doc. MUDr. Iva Holmerová, PhD.

Konzultant:

Mgr. Alžběta Bártová

Autor:

Tereza Kolářová

Praha 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Toto prohlášení a souhlas budou signovány vlastnoručním podpisem.

V Praze dne 5. ledna 2021

Tereza Kolářová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Doc. MUDr. Ivě Holmerové, PhD., za vedení práce a odborný dohled. Mé poděkování patří též Mgr. Alžbětě Bártové a Mgr. Vladimíře Dostálové, za konzultace, cenné rady, připomínky, trpělivost a pomoc, kterou mi věnovaly.

Obsah

ABSTRAKT	6
ÚVOD.....	8
1 ASPEKTY STÁRNUTÍ A DOPORUČENÉ STRATEGIE	9
1.1 Aspekty stárnutí	9
1.2 Schopnost adaptace a příprava na stáří	11
1.3 Doporučené strategie stárnutí.....	12
1.3.1 Aktivní stárnutí.....	12
1.3.2 Zdravé stárnutí.....	13
1.3.3 Aktivní a zdravé stárnutí.....	14
1.3.4 Prevence sociální izolace a osamělosti	15
2 VENKOVNÍ PROSTOR JAKO JEDNO Z VÝCHODISEK PRO PODPORU ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ.....	16
2.1 Vybraná teoretická vysvětlení pozitivního vlivu zeleně	16
2.2 Příroda v městském prostředí.....	17
2.3 Aktivní a zdravé stárnutí v městském prostředí.....	18
2.3.1 Města přátelská seniorům.....	19
3 VENKOVNÍ AKTIVITY VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ.....	21
3.1 Volnočasové aktivity seniorů.....	21
3.2 Organizované aktivity v Praze	22
3.2.1 Turistika a sport.....	23
3.2.2 Komunitní zahradničení.....	25
3.2.3 Zahradní terapie	26
3.3 Venkovní aktivity na venkově	27
3.3.1 Spolky, kluby a organizace na venkově	28
3.3.2 Hospodářství a domácí mazlíčci.....	29
3.3.3 Chataření a chalupaření.....	29
4 PŘEHLEDOVÁ STUDIE PROSPĚŠNOSTI VENKOVNÍCH AKTIVIT PRO SENIORY	31
4.1 Zdravotní péče založená na vědeckých důkazech.....	31

4.2 Cíl výzkumu	31
4.3 Scoping review	32
4.4 Strategie vyhledávání	32
4.4.1 Kritéria pro zařazení studií do scoping review	33
4.4.2 Technika sběru dat	33
4.4.3 Flow chart diagram	34
4.5 Charakteristika studií	35
4.6 Obsahová analýza	35
4.7 Kategorie a subkategorie	37
4.7.1 Fyzická aktivita	37
4.7.2 Povzbuzení mysli a seberealizace	39
4.7.3 Sociální kontakty	41
4.8 Diskuse	42
ZÁVĚR	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	46
SEZNAM PŘÍLOH	61
PŘÍLOHY	62

ABSTRAKT

Bakalářská práce s názvem: *Aktivity v přírodě jako podpora zdravého stárnutí* má za cíl zmapovat dostupné informace o benefitech pobytu seniorů v přírodě a ve venkovním prostředí. Soustředí se na výhody, které tyto aktivity seniorům přinášejí a specifika volnočasových aktivit seniorů pod širým nebem. Teoretická část se věnuje aspektům stárnutí, doporučeným strategiím a přípravě na stáří, konceptům aktivního a zdravého stárnutí. Vysvětluje pozitivní vliv zeleně na člověka, přičemž je kladen důraz na přírodu v městském prostředí. Práce obsahuje přehled organizovaných venkovních volnočasových aktivit na území hlavního města Prahy, avšak neopomíjí také tematiku volného času seniorů na venkově. Stěžejní částí výzkumné části je přehledová studie prospěšnosti venkovních aktivit pro seniory zpracovaná pomocí metody scoping review a jeho následné analýzy. Závěr práce je věnován shrnutí získaných poznatků a jejich zasazení do konceptu aktivního a zdravého stárnutí. Práce byla inspirována přípravou mezinárodního projektu H2020 RECETAS, na němž se výzkumný tým FHS nyní podílí za koordinace vedoucí a konzultantky této bakalářské práce, a klade si za cíl poskytnout některé výchozí informace o situaci v České republice i pro řešení tohoto projektu.

Klíčová slova: aktivní a zdravé stárnutí, aktivity v přírodě, scoping review

Abstract

The aim of the bachelor's thesis *Nature-Based Activities for Healthy Ageing* is to map available information about the benefits of visiting nature and outdoor environment for the older people. It is focused on the positive effect and specificity outdoor activities for the older people. The theoretical part deals with general aspects of ageing, recommended ageing strategies and possibilities of preparation for older age. It summarizes the concepts of active and healthy ageing. Furthermore, it explains the positive impact of green environment on humans. This part emphasizes the influence of the nature in the city environment. Another part of the work summarizes organized leisure time outdoor activities for the older people in Prague and also focuses on the theme of the outdoor leisure time of older people in the countryside. The main part of the empiric work is the scoping review of the benefits of the outdoor activities for older people. It is based on research and analysis of available studies on this topic. In the conclusion, a summary of the

collected information is provided and put into the context of active and healthy ageing. The work was inspired by the preparation for the international project H2020 RECETAS. The research team of FHS is now involved in this project under the coordination of the supervisor and consultant of this bachelor's thesis. One of the aims of this work is to provide some initial information about the situation in the Czech Republic and for the needs of the project itself.

Key words: active and healthy ageing, nature based activities, scoping review

Úvod

Stárnutí populace je v současné době jednou z nejzávažnějších a často diskutovaných společenských otázek všech vyspělých zemí a velký význam má i pro méně rozvinuté země. Mnohdy jsou zdůrazňovány negativní důsledky tohoto jevu. Nicméně je třeba vzít v úvahu jeho příčiny, které jsou v zásadě pozitivní. Jde o skutečnost, že je populace v mnoha zemích zdravější, není ovlivněna přírodními či jinými katastrofami a lidé se tedy dožívají vyššího věku. Vzhledem k tomu, že zvyšující se procento občanů vyššího věku, respektive poměr mezi starší a mladší populací nelze výrazně ovlivnit, je třeba k této společenské situaci přistupovat spíše jako k výzvě a příležitosti, tedy možnosti přijmout vhodný postoj, jak této skutečnosti využít.

Po dlouhou dobu mnohdy tendenčně a z politických důvodů opakované stereotypy a mýty o stárnutí a starších lidech jsou dnes již převážně či zcela neopodstatněné. Současní senioři mají potenciál být dostatečně orientovaní v aktuálních sociálních otázkách, informačních technologiích a kulturním a společenském dění. Na období stáří v Evropě a dalších rozvinutých oblastech země je tedy třeba nahlížet spíše jako na období bez pracovních povinností než jako na období, kdy se jedinec ve vyšším věku stává zátěží pro systém sociálního a zdravotního zabezpečení.

Tento přístup klade nároky na celou společnost i na samotnou cílovou skupinu, tedy seniory. Trendem současnosti je zodpovědný přístup k vlastnímu stárnutí a udržení dobrého zdravotního stavu až do nejvyššího věku a s tím souvisejícího dobrého funkčního stavu, potažmo soběstačnosti, schopnosti vykonávat různé aktivity a žít autonomním a nezávislým životem. V současné gerontologii se tak setkáváme s řadou strategií doporučených pro období vyššího věku. V následující práci se budu zabývat aspekty stárnutí v kontextu venkovního prostoru a přírody a přínosy venkovních aktivit pro zdravé stárnutí.

1 ASPEKTY STÁRNUTÍ A DOPORUČENÉ STRATEGIE

Stáří nelze jednostranně vymezit. Je nepochybně ovlivněno věkem jedince, ale věk samotný není jediným ukazatelem a determinujícím faktorem stáří, byť pro mnoho účelů včetně statistických, sociálního zabezpečení, slev v dopravě a podobně jsou stanovené a společensky i přijímané určité dohodnuté věkové hranice. Stáří je individuálně specifický a multifaktoriální důsledek neodvratného celoživotního procesu stárnutí. To, jak tento proces probíhá, je určováno životním stylem každého z nás a prostředím, ve kterém žijeme. Významně proces stárnutí i stáří samotné ovlivňuje zdravotní stav, ale také sociálně ekonomické postavení a psychické vlivy jako je sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role (Kalvach a kol., 2004).

1.1 Aspekty stárnutí

Z definic stárnutí je zřejmá univerzalita tohoto procesu, zároveň však tyto definice upozorňují na velké individuální rozdíly mezi konkrétními jednotlivci (Ondrušová a kol., 2019). Na průběhu stárnutí se podílí soubor biologických, psychických, sociálních i environmentálních aspektů, který výsledně určuje, jak stárnutí konkrétního člověka probíhá (Kalvach a kol., 2004).

Pro biologické stárnutí jsou typické tělesné změny, které probíhají ve stárnoucím organismu. Rychlost i intenzita těchto změn je u každého člověka individuální a mění se v čase i závažnosti (Malíková, 2011). Na výsledný proces mají vliv genetické předpoklady a vnější faktory (Vágnerová, 2007). Právě vliv vnějších faktorů udává, že do určité míry je možné v rámci biologických aspektů proces stárnutí ovlivnit (Ondrušová a kol., 2019). Vnější faktory působí na člověka během celého života, tedy pozdní životní fáze je jimi pochopitelně nejvíce ovlivněna. Výsledný stav konkrétního člověka v pozdním věku se tak díky působení vnějších faktorů může i výrazně lišit od stavu, který byl očekáván na základě jeho genetických dispozic (Vágnerová, 2007).

Je všeobecně známé, že biologické a psychické fungování člověka se navzájem velmi ovlivňuje. Tedy i mezi biologickými a psychickými aspekty stárnutí je vzájemná interakce, kdy duševní rovnováha vede ke stabilitě organismu jako celku, a naopak určité psychické poruchy a problémy zhoršují i celkový stav člověka. V každém životním období je důležité být přiměřeně zaměstnán psychicky i fyzicky a tato skutečnost platí

pochopitelně i pro věk pokročilý (Ondrušová a kol., 2019). Různé aktivity však mohou být odlišné od aktivit mladšího či středního věku, pracovní aktivity bývají postupně nahrazovány aktivitami zájmovými, dobrovolnickými, spoluprací v rodině a podobně.

Psychické aspekty stárnutí jsou popisovány jako změny kognitivních funkcí, osobnostních rysů, emoční stability a schopnosti přizpůsobovat se změnám. Jak fyzické, tak rovněž psychické změny, které probíhají během stárnutí, je možné ovlivnit například zdravým životním stylem a psychickou aktivitou (Ondrušová a kol., 2019). Nejhorší pro kvalitu života člověka a jeho a psychický stav je nečinnost. Psychickou kondici do značné míry ovlivňuje například také osamělost seniorů (Smith, 2012). Sociální izolace a osamělost seniorů je průřezovým tématem, kterému se budu blíže věnovat v kapitole 1.3.4.

Sociální rozměr stárnutí zahrnuje schopnost člověka začlenit se do sociálních sítí a jeho ochotu participovat na sociálních aktivitách a vztazích. Právě funkční sociální síť je klíčovým pozitivním faktorem pro stárnutí (Ondrušová a kol., 2019). Sociální aspekty stárnutí lze rozdělit na nepříznivé a příznivé. Jako nepříznivé změny, se kterými se v období pozdějšího věku musí člověk potenciálně vyrovnávat, jsou uváděny: odchod do důchodu, omezení sociálních kontaktů a integrace, odchody a ztráty přátel, známých i členů rodiny a s tím související hrozba sociální izolace, změna ekonomické situace, strach z nesoběstačnosti. Mezi nejvýznamnější pozitivní sociální aspekty pak patří: funkční rodina, dobře vybudovaná a funkční síť přátelských vztahů, začlenění do určité komunity, plánovaná ekonomická příprava na stáří a efektivní nakládání s volným časem (Malíková, 2011).

Ukončení pracovních povinností a odchod do důchodu může pro mnohé seniory znamenat i výzvu: najít způsob, jak vést dále svůj život, tak kvalitně, jak byli zvyklí, ale dát mu například i jinou náplň. Mnoho lidí se i v pozdějším věku chce nadále věnovat svým zájmům, udržovat funkční vztahy s ostatními lidmi, třeba i částečně zůstat v zaměstnání či dále vykonávat pracovní činnost. Takto aktivní přístup je bezesporu výhodný pro tělesné i duševní zdraví. Nesmíme zapomínat ani na skutečnost, že tyto činnosti působí pozitivně na mozkovou aktivitu a představují prevenci poklesu kognitivních funkcí. Kognitivní trénování zpomaluje proces degenerace mozku. I po ukončení pracovních povinností je proto vhodné se nadále věnovat různorodým činnostem a udržovat nebo i rozšiřovat sociální síť. Zdravé mezilidské vztahy jsou důležitou složkou po celý život, tedy i v pozdním věku (Bártová, 2011).

1.2 Schopnost adaptace a příprava na stáří

Stárnutí je nepochybně plné změn a každý člověk by se měl pokusit se těmto změnám co nejlépe přizpůsobit, ale také si vytvořit podmínky, které budou pro život ve vyšším věku co nejvýhodnější. Zároveň je ale schopnost přizpůsobovat se změnám v pokročilejším věku snížena. V otázce vyrovnávání se se změnami, které stárnoucí člověk prožívá, se setkáváme s termínem adaptace na stáří.

Jak již bylo uvedeno, stárnutí probíhá u každého člověka individuálně, tedy i schopnost adaptovat se na změny, které s sebou stárnutí přináší, se u jednotlivců liší. Jak bude konkrétní člověk změnám ve stáří čelit, je ovlivněno faktory jako jsou jeho osobnost, životní zkušenosti, výchova a vzdělání, ale i prostředí, ve kterém člověk žije, jeho sociální síť, zejména rodina, přátelé a další konkrétní možnosti a příležitosti (Malíková, 2011). Dle Švancary (in Kalvach a kol., 2004) můžeme k adaptaci ve stáří přistupovat na základě následujících teorií:

- Teorie aktivního stáří apeluje na udržení činností a sociálních kontaktů pro zajištění optimální adaptace ve stáří.
- Opakem předchozí teorie je postupné uvolňování aktivit, kdy by se měl člověk v zájmu přizpůsobení se změnám z mnohých činností a funkcí vyvázat.
- Substituční teorie uvádí, že činnosti, povinnosti a role, které starého člověka zatěžují, by měly být nahrazeny vhodnějšími aktivitami.

Pobyt v přírodě může být vhodným instrumentem pro podporu adaptace ve stáří. Důležité jsou ale okolnosti a podmínky, za kterých člověk čas v přírodě tráví, tedy náročnost a frekvence venkovních aktivit, ale i např. počasí. Jestliže se zabýváme zdravím člověka a úspěšným stárnutím s přihlédnutím na okolnosti, jež jej ovlivňují, je pobyt v přírodě jednou z nich. Pokud člověk ve svém aktivním věku upevňuje zvyk se v přírodě pohybovat, je pravděpodobné, že bude pokračovat i v období pozdní dospělosti. Na druhou stranu je důležité přihlédnout k měnícímu se zdravotnímu stavu a psychickému naladění, které stárnutí nepochybně přináší, a nezapomínat na zmiňovanou individualitu každého člověka.

1.3 Doporučené strategie stárnutí

Prodlužující se střední délka života je považována za významný úspěch a důkaz zlepšujících se podmínek pro život. V současné gerontologii se setkáváme s řadou strategií doporučených pro období třetího věku. Svě pevné postavení v teoretických studiích, sociálních politikách i konkrétních programech mají koncepty aktivního a zdravého stárnutí. Mezi další koncepty patří například produktivní stárnutí, úspěšné stárnutí, pozitivní stárnutí. Všechny tyto koncepty se v mnohém prolínají a některé dokumenty tyto termíny používají do značné míry jako synonyma, přestože mezi nimi nalezneme odlišnosti. Následující text představí strategie aktivního a zdravého stárnutí, které mají přímou souvislost s tématem práce.

1.3.1 Aktivní stárnutí

Aktivní stárnutí (*active ageing*) definuje Světová zdravotnická organizace (*World Health Organization*, dále jen „WHO“) (2002) jako „*proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života během stárnutí*“. Nejedná se pouze o fyzickou aktivitu a pokračující účast na trhu práce, ale podílení se na sociálních, kulturních, duchovních, ekonomických i občanských záležitostech. Koncept aktivního stárnutí vyjadřuje potřebnost podpory zdraví a zajištění adekvátní péče o zdraví. Bezpečí je třeba zajistit jak ve fyzickém ohledu (bezpečné prostředí), tak v ohledu materiálním (sociální zabezpečení, zdravotní pojištění, ochrana před upadnutím do chudoby). Důležitá je dále podpora možností přispívat k životu společnosti, a to jak pracovní, tak i dobrovolnickou činností (FRAM – Aktivní a zdravé stárnutí, 2013). Bezpečí, zdraví a participace jsou tři základní pilíře, na kterých je založen koncept aktivního stárnutí, a všechny tři jsou stejně důležité (Petrová Kafková, 2014).

Na národní úrovni je v návaznosti na WHO strategie aktivního stárnutí doporučována v dokumentech vypracovaných Ministerstvem práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“). Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007 prosazuje některé zásady aktivního stárnutí, přestože tento koncept přímo nedefinuje (MPSV, 2002). Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (dále jen „NPPS 2008-2012“) uvádí aktivní stárnutí jako jednu ze svých strategických priorit, v níž akcentuje pokračující pracovní aktivitu a zaměstnanost starších lidí jako řešení ekonomických výzev spojených se stárnutím populace (MPSV, 2007). Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013-2017 (dále jen „NAP 2013-2017“) navazuje na předchozí dva národní

dokumenty, termín aktivní stárnutí částečně nahrazuje termínem pozitivní stárnutí, který však víceméně obsahově souhlasí s konceptem aktivního stárnutí (MPSV, 2012). Svá doporučení směřuje k zajištění a ochraně lidských práv starších osob, podpoře celoživotního učení, zaměstnávání starších osob a seniorů, zajištění příležitostí k dobrovolnictví a mezigenerační spolupráci, podpoře kvalitního prostředí pro život seniorů a zdravého stárnutí.

Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025 (MPSV, 2018) uvádí konkrétní kroky doporučené pro podporu celoživotního učení a aktivního stárnutí: 1) Podporovat získávání kompetencí potřebných k budoucímu uplatnění na trhu práce i ve vyšším věku ve všech úrovních vzdělávání. 2) Podporovat a rozvíjet využívání stávajících forem, metod a nástrojů celoživotního učení napříč věkovým spektrem s důrazem na aktivity, které znamenají přípravu na aktivní stáří, a vytvářet podmínky umožňující rozšiřování nabídky vzdělávacích kurzů v rámci celoživotního učení pro osoby 65+ a ve smyslu podpory občanských kompetencí. 3) Podporovat zavádění a rozvoj flexibilních forem práce, jakými jsou práce z domova či pružná pracovní doba apod. a další opatření age-managementu¹ nebo např. mezigenerační programy na pracovišti. 4) Připravit soubor opatření zahrnující výraznější, cílené, specifické podpory k udržitelnosti zaměstnanosti věkově starších osob formou nových nástrojů aktivní politiky zaměstnanosti², či opatření z úrovně státu, které povedou k jejich udržitelnosti v aktivním pracovněprávním vztahu na trhu práce (legislativní zakotvení postupného krácení fondu pracovní doby pro seniory, zavedení sdíleného pracovního místa, vzdělávacího konta hrazeného zaměstnavatelem apod.). 5) Přijmout zákon o sociálním podnikání.

1.3.2 Zdravé stárnutí

Zdravé stárnutí (*healthy ageing*) je v současné době prioritou Světové zdravotní organizace (dále jen „WHO“), která nahradila koncept aktivního stárnutí definovaný v roce 2002. Zdravé stárnutí je definováno jako „*proces rozvoje a udržování funkčních schopností, které umožňují dobré životní podmínky ve vyšším věku*“ (WHO, 2015). Nadále se tedy termín zdravé stárnutí neomezuje na stav bez onemocnění, ale hodnotí stav jedince komplexněji, z pohledu funkčních schopností. Funkční schopnosti označují takový

¹ Age-management je způsob řízení lidských zdrojů, který bere ohled na věk zaměstnanců a individualitu jedince (Novotný, 2014).

² Aktivní politika zaměstnanosti má za cíl odstraňovat bariéry omezující osoby ve vstupu na trh práce, přispívat k vytváření souladu mezi poptávkou a nabídkou pracovních sil včetně jejich kvalifikace, aktivizovat skupiny vyloučené z trhu práce a podporovat harmonizaci rodinného a pracovního života.

zdravotní stav, který člověku umožňuje dosáhnout toho, co je pro něj hodnotné, významné a důležité. Hodnoty, které člověk přikládá svým schopnostem a možnostem, se u každého pochopitelně liší a mění se i v průběhu života jednotlivce. Jako klíčových je uváděno pět funkčních schopností: schopnost pohybovat se; budovat a udržovat vztahy; plnit své vlastní základní potřeby; příležitost učit se a rozhodovat a možnost participace, které jsou silně propojeny (WHO, 2015). Je zřejmé, že funkční schopnosti jsou interakcí mezi vlastními schopnostmi jednotlivce (fyzické a duševní) a jeho prostředím, tedy veškerými vnějšími faktory, které určují kontext života jednotlivce. WHO ve svých materiálech doporučuje, aby porozumění významu těchto rozsáhlých kontextových faktorů bylo ústředním bodem každé strategie zaměřené na podporu zdraví ve vyšším věku (WHO, 2015).

Program Evropské unie pro zaměstnanost a sociální inovace 2014-2020 (*EU programme for Employment and Social Innovation*) podpořil vznik platformy EuroHealthNet (EUR – Lex, 2013). Jedná se o neziskové partnerství organizací, agentur a statutárních orgánů podporujících veřejné zdraví, prevenci nemocí, podpory zdraví a omezení nerovností. Součástí této iniciativy je projekt Healthy Ageing, který mapuje konkrétní iniciativy v Evropské unii a zpřístupňuje klíčové zdroje o zdravém stárnutí. Tato spolupráce poskytuje praktické informace a příklady dobré praxe, které jsou pro podporu strategie zdravého stárnutí nezbytné. Součástí této iniciativy je také pravidelná organizace seminářů, které se zabývají vztahy mezi lidským zdravím a nastávající klimatickou změnou, stárnutím v městském prostředí nebo např. vlivem oceánu na lidské zdraví. Díky tomu tak šíří informovanost o vlivu přírody na lidský organismus.

Dokument Politika přípravy na stárnutí v České republice 2015 (Vidovičová a Khýrová, 2015) upozorňuje na význam dostupnosti relevantních a kvalitních informací. Podpora zdravého stárnutí je pak založena na podpoře jednotlivců tyto informace proaktivně využívat ke svému prospěchu. Jako nedílnou součást této iniciativy uvádí motivaci k odpovědnosti za své zdraví a také vytváření nabídky preventivních programů v komunitě a ve společnosti.

1.3.3 Aktivní a zdravé stárnutí

Je patrné, že strategie aktivního stárnutí a zdravého stárnutí se velmi prolínají, běžně se tedy setkáváme s termínem „aktivní a zdravé stárnutí“ (*active and healthy ageing*, dále jen „AHA“, tento termín často užívá ve svých materiálech například i Evropská komise. I přes naléhavou potřebu lepšího porozumění nejen pro informované, nebyla funkční

definice AHA prozatím stanovena (Bousquet, Kuh, Bewick, a kol., 2015). Přístup AHA vychází z definice aktivního stárnutí doplněné o důraz na funkční schopnosti uváděné v definici zdravého stárnutí.

Evropská komise (2017) identifikovala aktivní a zdravé stárnutí jako hlavní společenskou výzvu společnou pro všechny evropské země a oblast, která představuje pro Evropu značný potenciál. Evropské inovační partnerství pro aktivní a zdravé stárnutí (*European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing*, dále jen „EIP on AHA“ či „EIP AHA“) je pilotní iniciativou, která sdružuje klíčové aktéry a inovativní projekty zapojené do podpory aktivního a zdravého stárnutí na evropské, vnitrostátní i regionální úrovni.

V rámci EIP on AHA působí celkem 6 akčních skupin-shromáždění partnerů, kteří se zavazují pracovat na konkrétních otázkách souvisejících se stárnutím a sdílet své odborné znalosti a zkušenosti. Akční skupiny působí v oblastech: 1) Dodržování lékařských doporučení (A1), 2) Předcházení pádům (A2), 3) Pokles funkčnosti a křehkost (A3), 4) Integrovaná péče (B3), 5) Nezávislý život (C2), 6) Přátelské prostředí (D4) (European Commission, 2017).

1.3.4 Prevence sociální izolace a osamělosti

Významným tématem v kontextu přípravy na stárnutí společnosti je prevence sociální izolace a osamělosti seniorů. Výše zmíněná Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025 (MPSV, 2018) uvádí faktory, které k sociální izolaci a osamělosti mohou přispívat: 1) celkový přístup společnosti ke stáří a stárnutí, 2) zdravotní stav, 3) bariéry ve veřejném prostoru a 4) proměna složení a struktury domácností. Jako zajímavý indikátor sociální izolace seniorů je uveden například způsob trávení volného času, kdy přibližně 40 % seniorů tráví volný čas sledováním televize. Čas strávený s rodinou a přáteli pak tvoří asi 10 % z celkového objemu volného času.

2 VENKOVNÍ PROSTOR JAKO JEDNO Z VÝCHODISEK PRO PODPORU ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Existuje řada důkazů o prospěšnosti pobytu venku, především v přírodě. Tato prospěšnost se projevuje ve fyzickém i psychickém zdraví člověka, pocitem osobní pohody (well-being), celkovou kvalitou života, přičemž jako důvody pro tato tvrzení jsou uváděny především: zvýšená fyzická aktivita, obohacení sociálních kontaktů a snižování stresu (Triguero-Mas a kol., 2015). Konkrétnímu přínosu venkovních aktivit pro osoby 60+ se věnuje přehledová studie v kapitole 4.

Pro účely této práce je příroda definována jako organické prostředí, ve kterém se setkáváme s většinou ekosystémových procesů, jako jsou narození, smrt, reprodukce, vztahy mezi druhy. Takto popsané prostředí zahrnuje celou řadu míst od divočiny po farmy a zahrady. Součástí této definice jsou i jednotlivé prvky přírodního prostředí, tedy rostliny, půda, voda nebo vzduch a patří sem i volně žijící či domácí zvířata a pěstované rostliny (Maller a kol., 2006). Ve své práci se věnuji především městskému prostředí a příležitostem venkovních aktivit ve městě.

2.1 Vybraná teoretická vysvětlení pozitivního vlivu zeleně

Účinky přírody a zeleně na člověka jsou předmětem různých teorií. Teorie biofilie³ amerického biologa E. O. Wilsona (1994) je popisována jako „vrozená tendence soustředit se na život a jemu podobné procesy, vrozené emoční vztahování se lidských bytostí k ostatním živým organismům či vrozený pocit spřízněnosti lidských bytostí s jinými formami života, přichylnost, která je vzbuzována podle okolností potěšením nebo pocitem bezpečí, úžasu nebo dokonce fascinací smíšenou s odporem“ (Wilson, 1994). Tato hypotéza vysvětluje vrozenou tendenci lidí reagovat na přírodní prostředí a jeho části pozitivně, protože taková reakce je evoluční, adaptivní. Z evolučního hlediska jsou lidské bytosti přitahovány k prvkům přírody, jako jsou rostliny, stromy a voda nejen z důvodu estetiky, ale také pro jejich funkci zvyšování schopnosti přežití našeho druhu. Podle této teorie se lidé vyvinuli se schopností preferovat a pozitivně reagovat na přírodu (Wilson, 1994).

³ Biofilie je slovo, které označuje pud sebezáchovy, lásku k životu, pozitivní vztah k přírodě (Slovník cizích slov, 1994)

Pozitivní reakce lidí na zeleň rovněž vysvětlují socio-kulturní teorie Ballinga a Falka (1982) a Orianse (1986). Podle těchto teorií stromy a vegetace vyvolávají u člověka vrozené pozitivní reakce, neboť lidský druh žil větší část své existence obklopen přírodním prostředím. Nedostatek vegetace byl většinou spojený s přírodními pohromami či neúrodou, které měly za následek hlad. Tyto vrozené a automaticky probíhající reakce mohou dosti výrazně ovlivňovat náš subjektivní pocit spokojenosti a psychickou výkonnost. Kaplan a Kaplan (1989) přímo vysvětlují pozitivní vliv přírody na hladinu stresu. Přírodní prostředí a jeho složky jsou pro organismus méně náročné na vnímání než městské prostředí, které vyžaduje nedobrovolnou pozornost. Proto poskytuje regeneraci, přestávku od duševního úsilí a prostor pro zotavení se z cílené pozornosti.

2.2 Příroda v městském prostředí

Podle WHO žije většina světové populace ve městech, přičemž tento poměr bude i nadále narůstat (WHO, 2007; United Nations, 2017). Na úlohu zeleně ve městech a její vliv na lidský život v městském prostředí se začala věda soustředit v 60. letech 20. století, kdy se ukázalo, že moderní architektonická a urbanistická řešení vedou k řadě problémů v oblasti duševního zdraví i chování člověka (Hansen, 2017). Život ve městě je často spojován se sedavým životním stylem a chronickým stresem. To přispívá ke vzniku tzv. civilizačních onemocnění, jako jsou např. hypertenze, metabolický syndrom a diabetes druhého typu, obezita a deprese (Kabish a kol., 2017). Právě prevalence těchto onemocnění zpravidla s přibývajícím věkem narůstá, častější jsou jejich závažnější formy limitující funkční stav člověka, a proto je důležité dbát na jejich prevenci.

Pro mnoho jedinců žijících ve městě, seniory nevyjímaje, nabízejí nejjednodušší přístup k přírodě parky (Maller a kol., 2006). Parky jsou definované jako veřejné přírodní prostory, místa chráněná pro svou přírodní nebo kulturní hodnotu, která jsou obvykle vlastněna, obhospodařována a spravována veřejnými ale i soukromými institucemi či vlastníky. Parky mohou být navštěvovány z různých důvodů, včetně ochrany přírody, rekreace a vzdělávání (Maller a kol., 2006). Důležitou složkou městské přírody jsou i vodní plochy, tedy řeky, jezírka, fontány atd.

Právě v městském prostředí je těžké oddělit pojem aktivity v přírodě a venkovní aktivity. Tyto aktivity se mohou prolínat a jejich hranice nejsou vždy jasně vytyčené. Vliv má i to, jak konkrétní člověk o přírodě smýšlí a jak k ní přistupuje (Zelený kruh, 2009). Specificky jsou např. vnímány malé zelené plochy uvnitř měst. Využívání těchto míst

seniory neláká tolik, jako klasické větší veřejné parky. Mají pocit, že menší zelené plochy jako např. předzahrádky, patří k nejbližší zástavbě, avšak oceňují, když je tento prostor udržovaný a nehromadí se zde odpad (Macintyre a kol., 2019).

Vztah k venkovnímu prostředí se s přibývajícím věkem mění a mění se i způsob jeho využívání (Durvasula a kol., 2010). Senioři využívají venkovní prostor a přírodu k fyzické aktivitě, sociálnímu kontaktu a duchovním prožitkům. Lidé mladší generace tráví čas v přírodě především proto, aby si odpočinuli od rychlého tempa pracovního života (J. Finlay a kol., 2015). Wagner (2020) uvádí, že rozdíly ve využívání veřejného přírodního prostředí ovlivňují tradice, kulturní a socio-demografické rozdíly. Ve své studii porovnává, kolik času a energie věnují pobytu v parku senioři v Hongkongu a v Lipsku. Senioři v Hongkongu mají v parcích větší energetický výdej. Toto zjištění může být způsobeno teplejším podnebím, vysokou zalidněností i faktem, že Hongkong je hustěji zastavěn a vyskytuje se v něm větší množství výškových budov, lidé tak tráví v parcích více času. Dalším faktorem pak je i to, že provozování fyzické aktivity v parku je dlouholetou čínskou kulturní tradicí-pro tamější seniory jsou pobyty v parku spojeny s fyzickou námahou, čímž dochází ke zmiňovanému zvýšenému energetickému výdeji. Obyvatelé Hongkongu tradičně provozují fyzické aktivity a sport v parku a parky navštěvují nezávisle na tom, jak jsou vzdálené od jejich bydliště. V parcích Hongkongu jsou velmi často vidět různé skupiny starších lidí, kteří tu cvičí společně, a to například tai-chi, které je tu velmi rozšířené. Němečtí senioři oproti tomu spíše navštěvují sportovní a gymnastické kluby. Dle studie je pro obyvatele Lipska vzdálenost od parku pro jeho návštěvu vysoce relevantní-pokud park shledávají vzdálený, navštěvují jej málo, anebo vůbec. Aktivity v městských parcích jsou součástí zdravého životního stylu v obou porovnávaných městech, ale to, za jakých okolností je tento veřejný prostor využíván, je rozdílné (Wagner a kol., 2020).

2.3 Aktivní a zdravé stárnutí v městském prostředí

Starší lidé jsou citlivější na zdravotní problémy a ovlivnění kvality života spojené s urbanizací, bydlením ve městě a klimatickou změnou (Aram a kol., 2019). Městské prostředí, budovy a dopravní systém na jedné straně mohou přispívat k mobilitě, zdravému chování, společenskému zapojení a sebeurčení. Na straně druhé může bydlení ve městě vést k izolaci, pasivitě a sociálnímu vyloučení (WHO, 2007). Městské prostředí bývá také specifické určitou mírou hluku, zápachu a znečištění, které mají vliv na kvalitu lidského života (Rantakokko a kol., 2010).

2.3.1 Města přátelská seniorům

Na základě faktu, že městská populace stárne a stále se zvětšuje, vytvořila WHO publikaci Globální města přátelská seniorům: Průvodce (2007). Ta zahrnuje přehled základních prvků, které ovlivňují pobyt seniorů ve městě:

- příjemné a čisté prostředí, zeleň, dostatek míst k odpočinku,
- bezpečné chodníky a přechody přátelské seniorům,
- přístupnost, bezpečné prostředí, stezky pro pěší a cyklisty,
- budovy přátelské seniorům, dostupné veřejné toalety,
- služby, které respektují potřeby seniorů.

Průvodce dále poskytuje rady a doporučení, jak vytvářet a upravovat město tak, aby bylo dobrým prostředím pro život seniorů. Důraz je kladen na oblasti:

- dopravy, která by měla být dostupná, dostatečně hustá a bezpečná,
- vhodného bydlení, které má být finančně dostupné a v blízkosti základních služeb,
- aktivního zapojení seniorů do společenského života a prevence sociální izolace.

V tomto dokumentu vychází pojetí města přátelského seniorům z konceptu aktivního stárnutí a jeho podpory na úrovni jednotlivých politik, služeb a infrastruktur. Vhodné podmínky napomáhají a usnadňují lidem stárnout aktivně tím, že:

- respektují značné rozdíly v kapacitě, možnostech a zdrojích seniorů;
- flexibilně předvídají a reagují na potřeby a preference seniorů;
- respektují rozhodnutí a životní styl seniorů;
- chrání ty, kdo jsou nejzranitelnější a
- podporují začlenění a přínos seniorů do všech oblastí života komunity.

Důležitost veřejných prostranství s dostatkem zeleně patří k základním prvkům města přátelského seniorům (WHO, 2007). Městská příroda ve formě malých i velkých parků má pozitivní vliv na aspekty spojené s urbanizací. Významný je přímý vliv na teplotu vzduchu v ulicích, které v letních měsících ochlazuje (Aram a kol., 2019). Seniori

jsou kvůli svému zdravotnímu stavu, který je často horší než u zbytku populace, zranitelnější, a to nejen vůči účinkům horka, ale i jiného nepříznivého počasí. Konkrétně chladný a vlhký vzduch v parcích a jiných přírodních zákoutích města je vnímán jako významný benefit městské přírody, který je pro starší obyvatele o to významnější, že většina z nich tráví většinu svého času právě v okolí místa, kde bydlí. Snížená mobilita seniory může omezovat v možnostech, jak bojovat se stále většími teplotami vzduchu v letních měsících (Global Humanitarian Forum, 2009).

3 VENKOVNÍ AKTIVITY VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ

Dle Českého statistického úřadu bylo k 31. 12. 2019 v populaci České republiky celkem 2 131 630 seniorů ve věku 65+ let, z toho 1 468 239 (69 %) mělo registrované bydliště ve městě a 663 391 (31 %) na venkově (Český statistický úřad, 2019). Vzhledem k narůstající populaci seniorů ve městě se budu v následující kapitole blíže věnovat nabídce organizovaných volnočasových aktivit ve venkovním prostředí pro seniory na území hlavního města Prahy. Nejprve ale, pro bližší povědomí o specifikách, porovnám aktivity seniorů žijících ve městě a na venkově.

Budeme-li srovnávat život seniorů ve městě a na venkově, z některých pramenů vyplývá, že senioři žijící na venkově jsou zpravidla subjektivně šťastnější, mají lepší sebehodnocení zdraví, těší se o něco vyšším příjmům a mají nižší náklady na bydlení (Vidovičová, 2018). Na venkově lépe funguje sousedská pospolitost a senioři mají v sousedství lepší vztahy. Celkově se senioři na venkově cítí bezpečněji a jsou se svým okolím více spjati než senioři žijící ve městě. Oproti tomu ale senioři ve městě oceňují silnější dopravní infrastrukturu a širší příležitosti v oblasti kulturního vyžití. Existují však prvky života, na které místo, kde senior žije, nemá vliv. Jedná se například o subjektivní pocit osamělosti, chudoby či bohatství, ale také mobilitu a spokojenost s blízkostí svých sociálních sítí (Vidovičová, 2018).

V následujícím textu jsou uvedeny možnosti pobytu ve venkovním prostředí a aktivit v přírodě, které mohou seniorům pomoci čerpat potenciál tohoto prostředí. Mým záměrem bylo detailněji zmapovat nabídku dostupných volnočasových aktivit ve venkovním prostředí, které jsou nabízeny na území hlavního města Prahy a porovnat tuto nabídku s aktivitami, které nabízí prostředí venkova.

3.1 Volnočasové aktivity seniorů

Aktivity ve venkovním prostředí a v přírodě senioři nejčastěji praktikují v rámci svého volného času. Definic volného času je více, dle Janiše (2011) je volný čas seniorů *„takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu,*

spokojenost, potěšení a uspokojení.“ Tento čas je trávený mimo zaměstnání či jinou zájmovou aktivitu. Aby bylo vymezení volného času seniorů kompletní, je na místě zmínit i Dumazedierovo rozšíření o termíny *čas vázaný* a *čas polovolný*. Vázaný čas, je definován jako doba, kdy máme víceméně volno, ale toto volno je navázáno na určitou povinnost. Jako příklad můžeme uvést například cesty k lékaři, na nákup či za volnočasovými aktivitami. Polovolný čas je takový čas, kdy jsou aktivity prováděny ve volném čase, avšak z části dobrovolně a z části z nutnosti. Patří sem například uklízení, či práce na zahradě (Janiš a Skopalová, 2016).

Volný čas seniorů dále můžeme rozdělit na čas neorganizovaný a organizovaný. Neorganizovaný čas seniori tráví dle své vůle a spontánně, jak sami uznají za vhodné. Nejčastějšími aktivitami seniorů, které můžeme označit jako neorganizované, jsou sledování televize, poslech rozhlasu, četba knih, procházení se a práce na zahradě (Sak a Kolesárová, 2012). Organizovaný čas naplňují aktivity, které se odvíjejí od předem daného místa a času, povětšinou v kolektivu ostatních osob.

3.2 Organizované aktivity v Praze

Následující přehled aktivit byl proveden na základě podkladů získaných emailovou komunikací s městskými částmi hlavního města Prahy, kluby seniorů a dalšími veřejnými kulturními a sociálními zařízeními, které se zaměřují na cílovou skupinu občanů 55+. Přesné věkové vymezení jsem nepovažovala pro tyto účely za důležité. Pro účast nebyl rozhodující kalendářní věk (který většinou ani nebyl dotazován či jinak zkoumán), ale jak je dále uvedeno, spíše ochota starších lidí se těchto aktivit zúčastnit (a tedy se i sami charakterizovat jako „senioři“ či „starší lidé“). Celkem bylo osloveno 19 městských částí a dalších 9 klubů seniorů a komunitních center. Z celkem 28 oslovených subjektů odpovědělo na email s otázkami ohledně nabízených venkovních aktivit pro seniory 16 subjektů. Velká část informací byla čerpána pomocí dalšího vyhledávání na oficiálních internetových stránkách a dalšího mapování nabídky organizací. Přehled webových stránek, ze kterých byly čerpány informace o jednotlivých volnočasových aktivitách, je k nalezení v příloze bakalářské práce v tabulce č. 1, na straně 63.

Místa, kde mohou starší lidé čerpat informace o volnočasových aktivitách, jsou na nástěnkách a vývěskách příslušných městských úřadů, v tištěných denících, časopisech a novinách, na internetu a sociálních sítích. Důležitým zdrojem těchto informací je i osobní kontakt a upozorňování na dostupnou nabídku mezi samotnými seniory (Průšová, 2015). Je

zřejmé, že počítačová gramotnost může seniorům přispět k většímu přehledu o tom, jaké volnočasové aktivity mohou navštěvovat a využívat.

Samostatnou součástí nabídky kurzů a aktivit jsou akce, které nejsou zacíleny přímo na seniory, ale senioři je mohou navštěvovat. Rozdíl pak může být v přístupu organizátorů a lektorů a také ceně takových kurzů a aktivit. To seniory mnohdy může od jejich navštěvování odrazovat, anebo naopak je do nich lépe začleňovat. Nicméně Mejerová ve svém výzkumu (2004) uvádí, že starší lidé, kteří nemají závažné zdravotní potíže, se nepovažují za staré. Z toho vyplývá, že existují senioři, kteří sami sebe jako seniory či jako staré nevnímají, tudíž pro ně nemusí být atraktivní ani idea seniorských spolků a jejich aktivity. Tito lidé, i když jsou seniorského věku, dál praktikují své volnočasové aktivity tak, jak byli zvyklí a označení senior je pro ně spíše nepříjemnou nálepkou. Pro nás je toto tvrzení připomínkou, že je vždy důležité mít na paměti, jak je choulostivé přidělovat lidem jejich vlastnosti či identitu skrze věkovou označení a že v první řadě vždy záleží na tom, jak daná osoba identifikuje sama sebe. Na tuto skutečnost ostatně upozorňují i materiály Světové zdravotní organizace (WHO), které zdůrazňují, že starší lidé jsou normálními dospělými lidmi a vyšší věk by neměl představovat žádnou nálepku („label“).

3.2.1 Turistika a sport

Dle zjištění jsou mezi nejčastějšími organizovanými aktivitami procházky. To se odvíjí od jejich nenáročného charakteru. Pro procházky není potřeba žádné speciální vybavení či finanční náklady, mají neomezenou kapacitu, a proto jsou u starších lidí oblíbené. Frekvence setkávání je na různých místech různá, nejčastěji se však senioři schází jednou týdně. Jednotlivé organizace dále nabízejí tematické a komentované vycházky, vycházky s tajenkou či kondiční vycházky. Některé z komentovaných procházek jsou zpoplatněné, avšak většinou jsou hrazeny městkou částí či klubem seniorů. Sportovnější odnoží klasických vycházek je nordic walking. Vycházky s holemi jsou organizovány deseti městskými částmi a kluby po celé Praze. Pravidelně jsou také pořádány workshopy a kurzy, kde si senioři mohou osvojit základy správné techniky nordic walking. Za zmínku stojí i již ukončený projekt centra Elpida Poutě nejen Svatojakubské, který se věnoval cestám, chůzi a poutnictví. Díky tomuto cyklu měli senioři možnost podnikat jednodenní výlety formou poutí a získávat informace o církevních památkách.

Vedle klasických procházek mohou starší lidé využívat široké nabídky výletů po celé republice i do zahraničí. Pravidelnost i druh financování se liší v závislosti na organizaci,

kteřá výlety pořáá, avšak městské části a kluby seniorů organizují výlety průměrně jednou měsíčně. Lze najít také třídní výlety, výlety s tajenkou pro seniory s vnučaty i cyklovýlety a tábor pro seniory. Vhodnou doprovodnou aktivitou k procházkám a výletům je Geocaching. Spolek Moudrá sovička pořáá pro zájemce placený kurz geocachingu za používání tzv. SeniorTab, tabletů upravených pro seniory.

Další v řadě častých aktivit je hra Pétanque, která má podobně nenáročný charakter jako procházky. Hřiště na pétanque jsou rozmístěna (především v parcích) po celé Praze a vybavení ke hře není nákladné nebo lze zapůjčit v klubech seniorů. Středisko sociálních služeb na Praze 1 společně s občanským sdružením Pétanque pro vás pořáá Ligu v Pétanque pro seniory, což je více kolové klání týmů tvořených lidmi staršími 55 let.

Ze sportovních aktivit mohou senioři využívat také venkovní posilovny či fitness parky pro seniory, kterých se v Praze nachází kolem třiceti. Další vhodnou nabídkou mohou být lekce cvičení pod širým nebem, například Jóga v Letenských sadech, finská vrhací hra Mölkky, Pojd'te cvičit do Stromovky, Sportujeme v každém věku, Fotbal v chůzi, Běžecká škola anebo kondiční cvičení, protahování, tai-chi a mnoho dalších. Nabídka cvičení a kapacita takových lekcí pod širým nebem však není tak široká jako nabídka výletů a procházek. Výběry dalších organizovaných volnočasových aktivit sportovního i kulturního charakteru tolik rozšířeny nejsou a výběr je spíše jednotvárný.

Vedle pravidelně a často opakujících se volnočasových aktivit byly na území hlavního města organizovány i jednodenní kulturní a sportovní akce, které bývají pořáány tradičně jednou či dvakrát ročně, např. Sportovní hry pro seniory, Fresh Senior Festival a další. Jednotlivé kluby seniorů v letních měsících pravidelně pořáají venkovní posezení s hudbou, či výroční a narozeninové oslavy svých členů. Právě jednodenní akce mohou být lákavé i pro seniory, kteří nenavštěvují klub pravidelně, anebo pro ty, kteří klub nenavštěvují, ale rádi by navštěvovali. Většinou je pak taková akce vhodná pro získání dalších informací a kontaktů, mnohé návštěvníky tak inspiruje k následnému využívání nabídky aktivit dané organizace nebo v dané části Prahy.

Vhodnou cestou, jak seniory udržet aktivní za pomoci organizovaných aktivit v přírodě, může být jejich širší nabídka. Mohou to být organizované lekce cvičení, které senioři dobře znají, avšak upravené pro jejich fyzickou kondici, pozitivním příkladem je fotbal v chůzi. Dále se nabízí zapojení moderních technologií. Právě takovými aktivitami může být jízda na elektrokole, geocaching, či kurzy fotografování a natáčení filmů. Výzvou mohou být i aktivity, které vycházejí přímo z přírodního prostředí, jako jsou zahradnické a pěstitelské kluby, kurzy bylinkářství, ornitologie či včelařství.

Nabídka volnočasových aktivit by tedy mohla být rozmanitější. Je ovšem nutné podotknout, že některé kurzy, které takovéto aktivity nabízejí, jen nejsou cílené přímo na seniory, ale senioři je mohou navštěvovat. Rozdíl pak může být v přístupu lektorů, ceně kurzů a aktivit, což seniory může od jejich navštěvování odrazovat. Z průzkumu je zřejmé, že volnočasové aktivity pořádané městskými částmi a kluby seniorů jsou dotovány formou příspěvků a grantů. Díky tomu senioři tedy neplatí plnou cenu a tím jsou aktivity v těchto zařízeních dostupnější. Je ovšem důležité upozornit na proměnlivost výší těchto dotací, změny v rozpočtech a další události, které financování takto výhodných akcí výrazně ovlivňují. Není tedy výjimkou, že některé snahy mají krátké trvání a po vyčerpání přidělených finančních prostředků je obtížné v aktivitách pokračovat. Zde se nabízí otázka, do jaké míry mají být aktivity pro seniory finančně zvýhodňovány, mnohdy na úkor jejich kvality.

3.2.2 Komunitní zahradničení

Přestože je zahradničení jednou z nejoblíbenějších volnočasových aktivit seniorů (Szanton a kol., 2015), organizovaných zahradnických spolků a zahrad určených přímo pro tuto cílovou skupinu není v Praze mnoho. Podle internetové mapy komunitních zahrad je v současné době na území hlavního města Prahy 28 komunitních zahrad (Mapotic, 2020). Nejčastějšími návštěvníky jsou rodiny s dětmi, nicméně existují zahrady, které jsou určeny primárně seniorům. Tyto zahrady bývají upraveny tak, aby se na nich seniorům dobře hospodařilo, jsou bezbariérové a mají vyvýšené či pohyblivé záhony.

Jedním z takových projektů komunitního zahradničení v Praze je Botanicula, což je malá komunitní zahrada, provozovaná Centrem Elpida a Nadačním fondem Agora 7 v Praze Holešovicích. Zahrada je specifická tím, že je určena primárně seniorům, a právě proto je tvořena z vyvýšených záhonů. Vedle zahrady je seniorům i ostatním návštěvníkům k dispozici odpočinková zóna a herní prostor na pétanque. Jedenkrát měsíčně jsou v rámci zahrady pořádána organizační setkání (Elpida).

Konkrétní výhody, které do života seniorů přináší zahradničení, jsou popsány v přehledové studii, která je součástí této práce. Zasadíme-li tyto informace do kontextu komunitního zahradničení, je zřejmé, že tento druh zahradničení kloubí fyzické, psychické i sociální výhody této aktivity, přičemž je kladen důraz právě na socializaci a vztahy mezi jednotlivými návštěvníky zahrady (Scott a kol., 2020). Tyto vztahy mohou být mezigenerační nebo mezi lidmi různého etnika či náboženství. Nesporně se jedná o vztahy

výhodné pro obě strany, vyznačující se upevňováním komunitního života v daném místě a podporující sociální kohezi (Veen, 2015).

Komunitní zahrady přinášejí více zeleně do městského prostoru, který je tím pádem příjemnější i pro seniory. Jak již bylo uvedeno, městská zeleň například pomáhá lépe zvládat klimatické podmínky a poskytuje seniorům příležitost pro aktivní odpočinek formou zahradničení. Dalším benefitem (nejen komunitního zahradničení) je samotný produkt jako výsledek zahradničení, tedy kvalitní a lokální potraviny v jídelníčku seniorů (Doležalová, 2016). Seniorům, kteří nemají vlastní zahradu, dávají komunitní zahrady možnost zahradničit ve městě.

Otázkou zůstává, jsou-li i přes svá pozitiva komunitní zahrady v České republice pro seniory dostupné. Z emailové komunikace s jedním z pražských spolků zaměřující se na komunitní zahradničení, který jsem oslovila v rámci bakalářské práce, vyplývá, že informace o zahradách jsou nejčastěji publikovány na internetových stránkách, sociálních sítích nebo přímo u vstupu do zahrad. Přitom ne všichni senioři internet používají. Poptávka po záhonech většinou převyšuje nabídku, na některých zahradách je přímo vypsáný pořadník na místa k zahradničení. Senior sám tedy musí proaktivně vstoupit do již zaběhlé komunity, což pro některé z nich nemusí být snadné. Změna situace může nastat v okamžiku, až generace, která nyní sama komunitní zahrady zakládá a provozuje, zestárne a dojde k ukotvení tradice komunitních zahrad.

3.2.3 Zahradní terapie

Ačkoliv se tato kapitola zabývá spíše volnočasovými aktivitami v přírodě, je na tomto místě vhodné zařadit využití zahradničení v terapeutické praxi. Právě na pozitivěch zahradničení a pobytu v přírodě je založena zahradní terapie. Její princip tkví v procesu zahradnické činnosti, která pozitivně působí na fyzickou kondici, kognitivní funkce, duševní zdraví a celkovou pohodu seniorů (Scott, 2017). Může se jednat o aktivní rukodělné práce, jako je přesazování květin nebo o činnosti pasivního typu, jako je například dívání se na zahradu skrze otevřené okno a poslech ptačího zpěvu, nebo aktivní zahradničení a farmaření (Sempik, & Aldridge, 2006). Při terapii je kladen důraz na zapojení všech smyslů.

Ačkoliv jsou léčivé účinky rostlin a práce na čerstvém vzduchu známy již po staletí, samotná zahradní terapie je poměrně novou disciplínou. První oficiální programy terapie vznikly v Americe počátkem sedmdesátých let. Termín „zahradní terapie“ byl však až do konce osmdesátých let neobvyklý. Následovaly první systematické a empirické studie,

kteřé zkoumaly využívaní rostlin a zahradnických aktivit ke zlepšení sociálních, kognitivních, psychologických schopností a fyzické výkonnosti (Kaplan, 1973). Studie prokazují již zmiňovaný pozitivní vliv zahradní terapie na seniory. Zmiňovanými benefity jsou odpočinek, snížení hladiny stresu, uvolnění od bolesti, zvýšení pozornosti, zmírnění třesu, zlepšení nálady, lepší sociální interakce, smysluplné zapojení do pracovního procesu, vyšší sebeúcta a fyzická pohoda (Scott, 2017). Zahrada skýtá možnost pobytu na čerstvém vzduchu, slunci, pravidelného pohybu, což pomáhá regulovat cirkadiánní rytmy, které regulují spánek a chuť k jídlu (Park a kol., 2009).

Pobyt v přírodě, pohled na rostliny a zahrady z okna nebo na fotografie přírody, poskytuje relaxační a regenerační účinky. Pomocí různých způsobů měření stresové reakce, včetně krevního tlaku, tepové frekvence, elektrodermální aktivity, elektroencefalogramu, hladiny kortizolu ve slinách a stavu nálady, četné studie uvádějí, že pobyt v přírodě, na zahradě, mezi rostlinami, nebo zprostředkovaný pohled na ně, pomáhá ovládat emoce, snižuje hladinu stresu a zlepšuje náladu (Ulrich a kol., 1991).

Rozdíl mezi klasickým zahradničením a zahradní terapií by měl být ten, že při ní participují terapeuti, kteří jsou školeni jak v oblasti péče o rostliny, tak humanitních vědách a samotné zahradní terapii. Jedinci se základním terapeutickým vzděláním a znalostmi zahradničení mohou využívat tuto metodu také v ergoterapii nebo v psychoterapii (Dvořáčková a kol., 2016). Zahradní terapie je v České republice využívána spíše v domech seniorů, v domovech se zvláštním režimem a v domovech pro seniory se zvláštním režimem.

3.3 Venkovní aktivity na venkově

Od roku 2019 jsou dle Českého statistického úřadu nově započítávány do kategorie venkov obce do 3000 obyvatel. Vymezení a definice venkova však není tak jednoduchá. Dle sociologického slovníku je rysem venkova specifický životní styl, který se projevuje spojením s přírodou, životem podle jejího cyklického času, vyšší mírou sociální kontroly ze strany ostatních obyvatel obce, nízkou mírou anonymity a tím, že obyvatelé venkova jsou zaměstnání převážně v zemědělské výrobě (Sociologická encyklopedie, 2018).

Avšak český venkov se pomalu proměňuje a tato specifická pravidla nemusí být všeobecně platná. Mladší část obyvatel se přesouvá do měst, která jim v některých ohledech skýtají širší možnosti než život na venkově. Rozdíly, které často rozhodují o tom, zda na venkově zůstat či ne, nacházíme v sociálním vybavení obce, které je většinou

úměrné právě její velikosti, nabídce práce či v možnostech kulturního vyžití (Venkov a územní plánování, 2016).

Někteří senioři se v důchodovém věku stěhují z městského prostředí na venkov, ovšem většina seniorů, kteří zde žijí, zde strávila velkou část svého života. Právě tito senioři sledují, jak se venkov proměňuje, přitom změny v infrastruktuře, občanské a sociální vybavenosti zasahují nejvíce je (Ježdíková, 2006).

3.3.1 Spolky, kluby a organizace na venkově

Mejerová (2004) zmapovala organizace, spolky a náhled na ně očima seniorů na venkově. Z jejího výzkumu vyplývá, že téměř 45 % seniorů by se rádo účastnilo akcí pro seniory, ale jejich obec žádné takové akce nenabízí. V obcích, kde takovéto akce probíhají, je jejich návštěvnost 67 %. Jedná se o představení, posezení, přednášky, ale i aktivity v přírodě nebo pod širým nebem, jako výlety nebo sportovní aktivity. Úpravy vesnic a podobných dobrovolných aktivit, poznávacích zájezdů a chovatelských nebo pěstitelských výstav se účastní kolem 58 % seniorů. Více než 22 % seniorů samo organizuje aktivity, při kterých je jejich obec upravována a zkrášlována. Kolem 15 % venkovských seniorů organizuje výstavy pěstitelského a chovatelského rázu a celých 9 % seniorů organizuje zájezdy (Mejerová, 2004).

Dle dotazníkového šetření, které v roce 2001 provedla Sociologická laboratoř při Katedře humanitních věd České zemědělské univerzity, by 20 % dotázaných seniorů, kteří žijí na venkově, ocenilo založení klubovny, organizování výletů či organizování akcí pro seniory (Mejerová, 2004). Z toho vyplývá, že i část seniorů na venkově má potřebu mít příležitost účastnit se organizovaného trávení volného času.

Důležité jsou také kulturní akce a akce založené na tradicích. Většinou jsou tyto akce organizovány pod širým nebem a s venkovem jsou úzce spjaty. Zde můžeme zmínit například venkovské poutě, dožínky, masopust, či další folklorní oslavy lokálního významu, které jsou důležitým socializačním prvkem.

3.3.2 Hospodářství a domácí mazlíčci

Mejerová (2002) ve svém průzkumu českého venkova z roku 2000 uvádí, že téměř 65 % seniorů vlastní osobní hospodářství. Podle vyzkoumaných údajů 42 % dotázaných pracuje na svém hospodářství maximálně jednu hodinu denně a 36 % pracuje v průměru do dvou hodin denně. Ve vesnickém prostředí se jedná o chov drobného zvířectva, jako jsou králíci, slepice a jiná drůbež. Chov větších domácích zvířat je rozšířen méně, než byl v minulosti, ale stále má na venkově své místo.

Své místo ve vesnickém prostředí má i myslivost, která je aktivitou, kterou provozují i senioři. Rybářství je oblíbené jak generací seniorů, tak mladší generací, obyvateli měst i větších obcí. Za zmínku dále stojí včelaření. To se stává v dnešní době velkým trendem, ale u seniorů je spíše starým klasickým umem a souborem vědomostí než součástí tohoto trendu.

Chov domácích mazlíčků je specifickou aktivitou, díky které senioři mohou trávit čas v přírodě. Chov domácích mazlíčků není omezen na městské či venkovské prostředí nebo na byt či dům. Nejčastěji se jedná o psy a kočky, kteří jsou seniorům věrnými společníky i ve chvílích, kdy se senior cítí osaměle. Potřeba venčení psů je dobrým způsobem, jak se senior může socializovat s ostatními chovateli, podnikat fyzickou aktivitu ve formě procházek a mít kontakt s okolním světem. Je tedy vhodným aktivizačním prostředkem (Curl a kol., 2015).

Senioři, kteří žijí na venkově, mají bezpochyby přírodu blíže na dosah než ti ve městech. Většina venkovských domů a stavení má možnost přilehlé, byť i jen malé zahrady, tudíž se jejich obyvatelům nabízí lepší podmínky pro oblíbené zahradničení. Přírodní prostředí jako jsou louky, lesy a vodní plochy mají senioři žijící na vesnici blíže na dosah a mohou se tak věnovat procházkám, cyklistice, rybaření, směru lesních plodů, hub a bylin (Mejerová, 2002).

3.3.3 Chataření a chalupaření

Na pomezí mezi obyvateli měst a venkova jsou senioři, kteří mají trvalé bydliště ve městě, ale pravidelně navštěvují venkov za účelem chataření a chalupaření. Chataření a chalupaření je v Česku velice oblíbenou volnočasovou aktivitou. Je to zároveň vhodný aktivizační prostředek pro udržení fyzické a psychické kondice. Chalupáři z řad seniorů

pravidelně podnikají cestu na chatu či chalupu a jsou tak motivovaní k pohybu a aktivitě. Zároveň je pro ně péče o chatu či chalupu a většinou přilehlou zahradu i závazkem, který nabízí odměnu ve formě pobytu v přírodě, nebo pocitu zadostiučinění z vykonané práce (Scott, 2014).

4 PŘEHLEDOVÁ STUDIE PROSPĚŠNOSTI VENKOVNÍCH AKTIVIT PRO SENIORY

4.1 Zdravotní péče založená na vědeckých důkazech

Zpracování dosavadního poznání v oblasti přínosu venkovních aktivit na zdraví je důležitým východiskem pro doporučení konkrétních návazných akcí, intervencí a aktivit k cílené podpoře aktivního a zdravého životního stylu seniorů. Přestože se empirická část bakalářské práce zaměřuje na prevenci a není přímo medicínského charakteru, i tak spadá do rámce Evidence-Based Healthcare (dále jen EBHC) a měla by přispět k orientaci v problematice zdravého stárnutí. EBHC je „zdravotnická péče založená na vědeckých důkazech“, která vychází z Evidence-Based Medicine, tedy „medicíny založené na vědeckých důkazech“, což je vědecký směr, který v 90. letech 20. století do medicínské vědy přinesli Cochrane, Sackett a Guyatt. Ti upozornili na fakt, že není v silách a časových možnostech lékařů a dalšího medicínského personálu, aby sledovali množství nových studií a jejich výsledky zapojovali do lékařské praxe (Marečková, Klugarová a kol., 2015).

Podle Potomkové je průběžné sledování nových vědecko-výzkumných poznatků výrazně ztíženo explozí biomedicínské literatury od 2. poloviny 20. století v ročním objemu asi 20 tisíc časopisů a 2 miliony článků. Lékaři i ostatní zdravotničtí profesionálové včetně řídicích pracovníků mají vysoké požadavky na široké spektrum kvalitních informací o efektivních postupech ve zdravotnictví. V současné době je možno vyhledat desítky, ne-li stovky a tisíce různých publikací o nových pohledech i na úzce specializovaná témata (Potomková, 2004). Právě kvůli extrémnímu množství dostupných studií se EBHC zaměřuje na vytváření systematického přehledu rozsáhlé vědecké evidence. Nástrojem této evidence jsou různé přehledové studie, jednou z jejich forem je i scoping review.

4.2 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, co je doposud známo o prospěšnosti venkovních aktivit pro starší lidi - „older persons“, pod tímto pojmem zpravidla rozumíme osoby starší 60 let. Nicméně je všeobecně známo, že některé iniciativy například v cestovním ruchu definují starší osoby jako 55+, zatímco v našem geopolitickém prostoru obecně hovoříme o seniorech jako o lidech 65+. Výzkumná otázka tedy zní: „Co je doposud známo o

pozitivním vlivu venkovních aktivit na celkové zdraví starších lidí?“. Primárně jsem se zaměřila na skupinu 60+, ale dle kontextu (což umožňuje právě scoping review) jsem zařadila i relevantní studie zaměřené na starší populaci, které však zahrnovaly i populaci 55+. Takto široká otázka byla stanovena za účelem získat co nejvíce relevantních výzkumů týkajících se vymezené oblasti.

4.3 Scoping review

K dosažení cíle výzkumu a odpovědi na výzkumnou otázku byla zvolena metoda scoping review. Scoping review je metoda, která se zabývá rozsahem a povahou výzkumů provedených ve vymezené oblasti, včetně identifikace mezer, a to na základě systematického vyhledávání, výběru a syntézy stávajících znalostí (Colquhoun a kol., 2014). Tato metoda tedy provádí systematický přezkum současného poznání, identifikující různé fenomény (Klugar, 2015). Arksey a O'Malley jako první popsali metodologii scoping review jako šesti krokový proces, ve kterém jsou zahrnuty: identifikace výzkumné otázky, vyhledávání relevantních studií, výběr studií vhodných pro analýzu, zmapování dat, shromáždění, sumarizace, prezentace výsledků a konzultace se stakeholdery (Arksey a O'Malley, 2005). Tato metodologie byla doporučena Levac a kol. a byla použita jako instrument pro zpracování výzkumné části bakalářské práce. (Levac a kol., 2010).

4.4 Strategie vyhledávání

Za účelem vyhledávání relevantních studií byla stanovena hesla, která odpovídají tématu aktivit v přírodě seniorů. Protože byly prohledávány databáze obsahující studie v jiném než českém jazyce, byla hesla související s touto problematikou definována v anglickém jazyce: nature based activities, nature, garden, blue sky, older people, old, outdoor, outside, green, green environment, nature based, green outdoor, blue spaces, sky, activ, wellbeing, health, older adult, elderly, active ageing. Tato hesla byla zadávána do databází Scopus, Pubmed, Web of science. Přesné vyhledávací řetězce jsou uvedeny v tabulce číslo 2, v příloze bakalářské práce na straně 66. Dále byly do analýzy zařazeny studie, které byly nalezeny v rámci zpracovávání teoretické části a odpovídaly kritériím vyhledávání. Jak je vidět ve flow chart diagramu v kapitole 4.4.3, celkem bylo nalezeno 2108 studií skrze vyhledávání v databázích a 13 studií z ostatních zdrojů.

4.4.1 Kritéria pro zařazení studií do scoping review

Pro zařazení studií do review byla stanovena tato kritéria:

- jazyk: angličtina, čeština,
- doba publikování studií: 2010 – 2020,
- respondenti studií 55+,
- text dostupný v plném rozsahu.

Kritéria pro nezařazení do review:

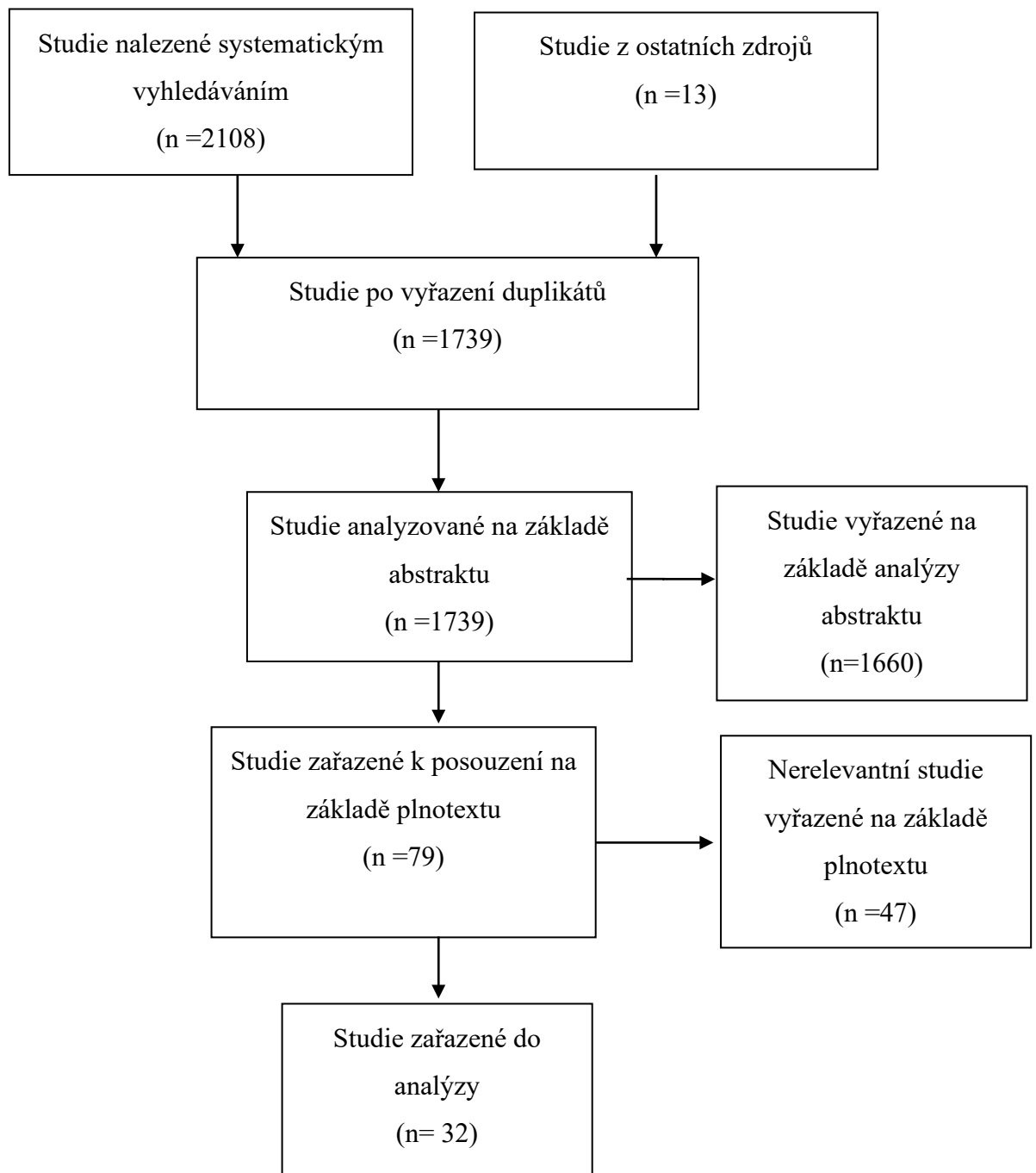
- studie, které nespádaly do tematického rámce,
- studie, které se zabývají seniory s demencí, depresí či jiným vážným onemocněními byly z výzkumu vyřazeny, aby byla dodržena jednotnost vzorku.

4.4.2 Technika sběru dat

Studie byly v jednotlivých databázích vyhledávány pomocí zadávání hesel v různých kombinacích za použití operátorů Booleovy algebry. Ty fungují jako determinanty vztahů mezi zadávanými hesly. Operátor AND (spojka A) provádí součin, vyhledává informace, které obsahují všechny zadaná hesla. Operátor OR (spojka NEBO) provádí logický součet, vyhledává jedno, druhé nebo všechna hesla. Operátor NOT (NE) pomáhá označit slova, která chceme z vyhledávání vyřadit (Piáček, 2014). Níže jsou uvedena hesla s operátory tak, jak byla zadávána do jednotlivých databází.

4.4.3 Flow chart diagram

Pro zajištění kvality a transparentnosti screening procesu a systematickému hodnocení v rámci scoping review je použit PRISMA diagram (Klugar, 2015).



4.5 Charakteristika studií

Celkem bylo analyzováno 32 studií, z nichž většina byla kvalitativní (n=19), dále kvantitativní (n=11) a nejméně bylo studií, které používaly smíšenou metodu výzkumu (n=3). Jako výzkumné nástroje sloužily rozhovory (n=7), polostrukturované rozhovory (n=3) dotazníkové šetření (n=5), kontrolované studie a měření (n=7), intervenční programy (n=4), observační studie (n=2). Podrobný přehled studií je zpracován v tabulce č. 4, na straně 67 v příloze bakalářské práce.

4.6 Obsahová analýza

Pro zpracování dat z vybraných studií byla zvolena obsahová analýza, která byla určena jako nejvhodnější instrument pro získání odpovědi na výzkumnou otázku.

Obsahová analýza je metoda používaná k analýze textů, dotazníků, rozhovorů nebo experimentů, je vhodná k analýze dat získaných kvantitativním i kvalitativním výzkumem (Neuendorf a Kumar, 2016; Vaismoradi a kol., 2013). Významovým jednotkám, odstavcům nebo slovům jsou přiřazovány kódy, které jsou následně podle podobnosti seskupeny do subkategorií a kategorií (White a Marsh, 2006; Vaismoradi a kol., 2013). Tato metoda se zaměřuje na předmět, kontext, klade důraz na variace, jako jsou například podobnosti a rozdíly mezi jednotlivými částmi textu. Nabízí možnosti analyzovat zjevný a popisný obsah, stejně jako obsah skrytý a interpretativní (Graneheim a kol., 2017).

Primárním záměrem při použití obsahové analýzy je popsat fenomén v jeho konceptuální formě. Data přitom nejsou reprezentací fyzických dějů, ale jsou to texty, obrazy a vyjádření, které mají být viděny, čteny, interpretovány pro jejich význam, a proto musí být s ohledem na tento význam analyzovány (Vaismoradi a kol., 2013).

Jsou rozlišeny dva způsoby, jak lze k analýze přistupovat: přístup induktivní a deduktivní. Graneheim zmiňuje mimo induktivního a deduktivního přístupu ještě přístup abduktivní, který předchozí zmiňované přístupy doplňuje a umožňuje je kombinovat (Graneheim a kol., 2017).

Deduktivní přístup je užitečný, pokud je obecným cílem obsahové analýzy otestovat předchozí teorii v jiné situaci nebo porovnat kategorie v různých obdobích (Vaismoradi a

kol., 2013). Postupuje směrem od teoretického poznání k získání dat, nebo od abstraktních a všeobecných pojmů ke specifickým a konkrétním (Graneheim a kol., 2017).

Induktivní tematická analýza se používá v případech, kdy neexistují žádné předchozí studie zabývající se fenoménem a kódované kategorie jsou odvozeny přímo z textových dat (Vaismoradi a kol., 2013). Výzkumník vychází z dat získaných v textu a vytváří z nich teoretické porozumění – postupuje od konkrétního a specifického k abstraktnímu a všeobecnému (Graneheim a kol., 2017). Tento přístup je i v následující obsahové analýze scoping review.

Pro analýzu byl zvolen postup, který definují Graneheim a Lundman (2004). Po důkladném přečtení a seznámení se se studii bylo prvním krokem stanovení jednotky analýzy. Jednotkou analýzy mohou být například celé rozhovory a observační protokoly, které mají takový rozsah, aby byla uchována celistvost textu, a zároveň poskytují možnost udržet během procesu analýzy na paměti kontext významové jednotky. Kvůli charakteru scoping review byly z každé studie extrahovány ty části textu, které se zabývaly přínosem aktivit v přírodě pro osoby 55+. Tyto části textu byly stanoveny jako jednotky analýzy.

Druhým krokem bylo stanovení významových jednotek, což jsou slova, věty či odstavce, které obsahují aspekty, které spolu souvisejí díky obsahu a kontextu. Tyto významové jednotky byly textově upraveny na krátké slovní spojení, se zachováním původního významu. Významové jednotky se lišily na základě obsahu, charakteru a metody jednotlivých studií, byl však kladen důraz na zachování kontextu a tématu analýzy. Významovým jednotkám byly dále přiřazeny kódy, které mezi sebou byly porovnávány a třízeny, na jejichž základě byly vytvořeny jednotlivé subkategorie, ze kterých byly odvozeny výsledné kategorie (Graneheim a Lundman 2004). Celý proces byl pro dodržení validity review konzultován s vedoucí (doc. Holmerová) a konzultantkou (Mgr. Bártová) bakalářské práce.

4.7 Kategorie a subkategorie

Na základě obsahové analýzy vznikly tři hlavní kategorie: fyzické benefity, sociální kontakty a seberealizace a povzbuzení mysli. Jako subkategorie byly definovány: zlepšení fyzické kondice, zlepšení sebehodnocení zdraví, prevence úpadku fyzické aktivity, duševní pohoda, seberealizace, socializace. Tyto kategorie a subkategorie jsou v následujícím textu detailněji popsány v kontextu konkrétních aktivit, které je doprovázely

4.7.1 Fyzická aktivita

Zlepšení fyzické kondice

Dostupné studie uvádějí, že čas strávený fyzickými aktivitami, jako jsou chůze, nordic walking, zahradničení a samotný pobyt ve venkovním prostředí a v přírodě, přináší seniorům benefity především v oblastech:

- pohyblivosti, rychlosti, rovnováhy a stability,
- fungování při každodenních činnostech,
- stimulace kardiovaskulárního systému, zvýšení aerobní vytrvalosti,
- snižování BMI, snížení bolesti svalů.

Zlepšení fyzické kondice se projevilo v lepší pohyblivosti, rychlosti, rovnováze a stabilitě (Gomeňuka a kol., 2019; Chow, 2013; Magistro a kol., 2013). To v důsledku vedlo k podpoře fungování při každodenních činnostech (Portegijs a kol., 2014), jako je snížení námahy při chůzi do schodů (Carrapatoso a kol., 2016) a snížení bolesti svalů (Chow, 2013). Dalším z benefitů zvýšené fyzické aktivity byla stimulace kardiovaskulárního systému (Chow, 2013; Duru a kol., 2010; Goto a kol., 2013), zvýšení aerobní vytrvalosti (Carrapatoso a kol., 2016; Magistro a kol., 2013) a snižování BMI (Gmiąt a kol., 2018; Carrapatosoa kol., 2016; Duru a kol., 2010).

Zlepšení sebehodnocení zdraví

Fyzická aktivita ve venkovním prostředí předcházela poklesu:

- kognitivních funkcí,
- zlepšení sebehodnocení zdraví seniorů,

- sebedůvěry při pohybu.

Fyzická aktivita ve venkovním prostředí předcházela poklesu kognitivních funkcí (Gmiąt a kol., 2018), což vedlo ke zlepšení sebehodnocení zdraví seniorů (Kerr a kol., 2012; Dahlkvist a kol., 2016; Bergland et al., 2010; Durvasula a kol., 2010; Pelssers a kol., 2013) a zvýšilo sebedůvěru při pohybu (Carrapatoso a kol., 2016). Sebehodnocení zdraví v kontextu pobytu v přírodě závisí na tom, jak velkou vzdálenost byl senior schopen ujít (Bergland a kol., 2010).

Prevence úpadku fyzické kondice

Pravidelná fyzická aktivita ve venkovní prostředí a zahradničení bylo prevencí proti úpadku fyzické kondice díky:

- udržení časové struktury života v penzi a zapojování všech smyslů,
- udržení fyzické kondice, vitality a omlazení,
- zotavení či rehabilitaci po operaci,
- uspokojení potřeby pohybu na čerstvém vzduchu a fyzické práce,
- podpory kognitivních funkcí.

Pravidelné procházky a výlety byly důležité pro udržení časové struktury života v penzi a zapojování všech smyslů (Finlay a kol., 2015). Výhodnou fyzickou aktivitou, hojně zmiňovanou v dostupných studiích bylo zahradničení. Benefity zahradničení byly udržení fyzické kondice, vitality a omlazení (Scott a kol., 2014; Adams a kol., 2015) a dále dopomáhalo k zotavení či rehabilitaci po operaci (Adams a kol., 2015). Seniori, kteří navštěvovali zahradu a pracovali na ní, měli lepší sebehodnocení zdraví (Dahlkvist a kol., 2016).

Zahradničení bylo důležitým aspektem pro uspokojení potřeby pohybu na čerstvém vzduchu a fyzické práce (Scott a kol., 2014; Chow, 2013). Tento benefit přinášelo i zahradničení v zahradních koloniích (Van den Berg a kol., 2010), či komunitní zahradničení (Wang a kol., 2013).

Přínosné pro seniory bylo i zahradničení ve vnitřních prostorách, které podporovalo jemnou motoriku, spokojenost se životem, socializaci, přinášelo potěšení, zodpovědnost a fyzickou aktivitu (Tse, 2010).

Jako vhodným aktivizačním prostředkem se ukázalo venčení psů. Venčení rozvíjelo pozitivní vztah k chůzi a zdravotním návykům, kdy lidé se psem chodili rychleji, častěji a

na delší vzdálenost. Chůze se psem byla spojena i s dalšími benefity jako je nižší BMI, snížení chronických onemocnění a poruch, v důsledku čehož snižuje omezení při každodenních činnostech (Curl a kol., 2015). Všechny výše zmíněné benefity chození na procházky se psem vedou ke lepšímu zdraví seniorů a tím pádem k méně častým návštěvám lékaře (Curl a kol., 2015).

4.7.2 Povzbuzení mysli a seberealizace

Duševní pohoda

Zahradničení, pobyt v přírodě a ve venkovním prostředí podporoval:

- kvalitu života
- duševní pohodu a regeneraci seniorů, odbourávání stresu
- pocit svobody, stimulace a radosti.

Čas strávený v přírodě díky redukci stresových hormonů zlepšoval kvalitu života (Gomeňuka a kol., 2019; Finlay a kol., 2015; Rantakokko a kol., 2017) bylo důležité, aby byl přístup k přírodě bezbariérový (Rantakokko a kol., 2010; Magistro a kol., 2013; Vagetti a kol., 2015).

Venkovní aktivity pozitivně působily na duševní pohodu a regeneraci seniorů (Matsunaga a kol., 2011; Levinger a kol., 2018; Carrapatoso a kol., 2017; Hwang a kol., 2018; Finlay a kol., 2015; Portegijs a kol., 2014). Pobyt na slunci přinášel seniorům pocit svobody, stimulace a radost z pobytu venku (Durvasula a kol., 2010; Cheng a kol., 2016). Zahrada svým klidným prostředím umožňovala kontemplaci a relaxaci, podporovala tak zdravou mysl a odbourávání stresu (Scott a kol., 2014; Adams a kol., 2015). Tento účinek přírody na lidskou psychiku může být vysvětlován fascinací přírodou a vytržením z každodenní rutiny (Dahlkvist a kol., 2016; Cheng a kol., 2016). U některých seniorů venkovní fyzická aktivita snížila příznaky deprese (Gmiąt a kol., 2018; S. Carrapatoso a kol., 2017; Pelssers a kol., 2013).

Seberealizace

V oblasti seberealizace byly identifikovány tyto výhody:

- kontemplace,

- pocit úspěchu z dosažení vytyčených cílů,
- budování identity, pocitu hrdosti, pohody a rozvoj nových dovedností, vědomostí,
- uspokojení intelektuální potřeby seniorů a rozvoj tvořivosti.

Také v oblasti seberealizace bylo zahradničení uváděno jako vhodná aktivita pro seniory. Zahrada svým klidným prostředím umožňovala kontemplaci a relaxaci, podporovala tak zdravou mysl a odbourávání stresu (Scott a kol., 2014; Adams a kol., 2015;). Tento účinek přírody na lidskou psychiku může být přičítán pocitu úspěchu z dosažení vytyčených cílů, které si sami senioři vytvářeli v rámci zahradničení (Scott a kol., 2014) a celkově vedly ke zvyšování sebevědomí (Levinger a kol., 2018). Tyto cíle byly spojeny s psychologickými výhodami jako je budování identity, pocit hrdosti, pohody a svobody (Scott a kol., 2014; Wang a kol., 2013; Cheng a kol., 2016). Zahradničení podporovalo rozvoj nových dovedností, vědomostí, uspokojovalo intelektuální potřeby seniorů a rozvíjelo tvořivost (Scott a kol., 2014; Adams a kol., 2015).

Nejsilnější motivací k práci na zahradě byla sama příroda. Senioři jsou rádi obklopeni rostlinami, rádi o ně pečují a sledují, jak rostou, užívají si čas strávený venku a pociťují silné spojení s přírodou (T. L. Scott a kol., 2014; J. Adams a kol., 2015). Aktivity na zahradě také sloužily jako nástroj pro zahnání dlouhé chvíle a nudy (J. Finlay a kol., 2015; H. Chow, 2013). Profitem ze zahradničení byly suroviny jako ovoce, zelenina a byliny, díky přímému přístupu k nim je senioři více konzumovali. (T. L. Scott a kol., 2014; D. Wang a kol., 2013).

Dalším motivem k pobytu na zahradě bylo i kutilství a kultivace životního prostoru, ke kterému jsou senioři emocionálně vázáni (J. Adams a kol., 2015). Díky seberealizaci, kreativité a dosaženým úspěchům při práci na zahradě si senioři více uvědomovali svou identitu. (T. L. Scott a kol., 2014). Jako výhody zahradničení dále senioři uváděli, že při něm zažívají čas, kdy mohou relaxovat, přemýšlet a vnímat cyklus přírody a života. Takové zážitky uváděli jako spirituální a srovnatelné s náboženskou zkušeností (T. L. Scott a kol., 2014; J. Adams a kol., 2015; D. Contiero a kol., 2017). Parky a zahrady zároveň sloužily jako místa spojená se vzpomínkami. Senioři vnímali jako důležité tato místa navštěvovat a pečovat o ně (T. L. Scott a kol., 2014; J. Adams a kol., 2015; D. Wang a kol., 2013).

4.7.3 Sociální kontakty

Dostupnost prostoru zeleně a vodních ploch uváděné v analyzovaných studiích podporovalo:

- kontakt s rodinou, přáteli a sousedy,
- mezigenerační setkání, navázání nových přátelství.

Dostupnost prostoru zeleně a vodních ploch uváděné v analyzovaných studiích podporovala kontakt s rodinou, přáteli a sousedy. Nabízelo možnost náhodného a mezigeneračního setkání, navázání nových přátelství. (Finlay a kol. 2015; Chow, 2013, Levinger a kol., 2018; Hwang a kol., 2018; Kemperman a kol., 2014)

Mezi konkrétní aktivity podporující sociální kontakty seniorů byly uváděny programy na podporu chůze (Carrapatoso a kol. 2016; Hwang a kol. 2018; Gomeňuka a kol., 2019; Bergland a kol., 2010; Adams a kol., 2015), hiking kluby a zahradnické spolky (Finlay a kol. 2015; Scott a kol., 2014; Hwang a kol. 2018). Senioři zde měli možnost sdílet informace, dostávalo se jim podpory a poznávali své okolí (S. Carrapatoso a kol., 2017). Senioři při těchto aktivitách pocítovali přínos na mezilidské úrovni (Carrapatoso a kol. 2016), snížila se úroveň jejich osamělosti a sociální izolace, vytvořili si nové známosti (Chow, 2013), cítili se také více motivovaní k pohybu. Programy zahrnující i jiné věkové kategorie participantů (studenty) pak rozvinuly mezigenerační vztahy (Hwang a kol., 2018).

Přehled kategorií a subkategorií

Kategorie	Subkategorie
Fyzická aktivita	Zlepšení fyzické kondice
	Zlepšení sebehodnocení zdraví
	Prevence úpadku fyzické kondice
Seberealizace a povzbuzení mysli	Seberealizace
	Duševní pohoda
Sociální kontakty	

4.8 Diskuse

Z analýzy vyplývá, že aktivity v přírodě jsou vhodným nástrojem pro naplňování konceptu aktivního a zdravého stárnutí. Analýza potvrzuje již známé informace o vlivu přírody a venkovního prostředí na seniory, přičemž přínosy zasahují do základních oblastí lidského života jako je fyzické zdraví, psychické zdraví a sociální život. Na individuální úrovni ovlivňuje venkovní fyzickou aktivitu věk, pohlaví, život v páru či o samotě a to, zda je senior zaměstnán (Bergland a kol., 2010).

Zásadní vliv na motivaci seniorů trávit čas venkovní fyzickou aktivitou má také vzhled, vybavenost a bezpečnost okolního prostředí. Fyzická aktivita ve venkovním prostředí by měla být bezpečná, příjemná a podporující. Proto by měl být venkovní prostor a jeho jednotlivé prvky vytvářeny tak, aby senioři měli možnost naplňovat jeho potenciál, čerpat zmiňované benefity a nepociťovali stres či strach z pobytu v něm. Právě kvalita městského prostředí přímo působí na psychickou pohodu starších obyvatel měst (Gibney a kol., 2019), kteří mají specifické potřeby. Sami senioři definují jako bariéry a minusy, které ovlivňují jejich pobyt venku silný provoz a nedostatek laviček, stromů, zelených prostranství (Mitra a kol., 2015).

Kvalitní a bezpečná infrastruktura může usnadnit mobilitu, která je klíčovou schopností pro příležitost čerpat výhody, které aktivity v přírodě nabízí. Starší lidé se cítí mnohem bezpečněji v dobře udržovaném prostředí (Kemperman a kol., 2014), okolní zeleň, o kterou je pečováno, tedy může působit jako další stimul k pobytu venku.

Seniory nejnavštěvovanějšími přírodními prostory ve městě jsou parky, osázené pruhy ulic s možností posezení, okolí vodních ploch (Takano a kol., 2002). Je proto důležité, aby byl kladen náležitý důraz na dostupnou městskou zeleň v územním plánování rozvoje a obnovy hustě obydlených oblastí. V souvislosti se zdravotní politikou měst by měla být vedena úzká spolupráce mezi zdravotnictvím, správou výstavby, stavebním inženýrstvím, plánováním a ostatními příslušnými odvětvími, která podpoří zdravotní stav seniorů ve městě (Takano a kol., 2002).

Městská politika a plánování by měly otevírat dialog mezi jednotlivými složkami, které město vytváří a mezi těmi, kdo město skutečně obývají. Senioři jsou stále početnější součástí společnosti, jejíž názory a potřeby by neměly být opomíjeny. Přitom senioři mohou do rozhodovacího procesu o městském prostředí přinést určité výhody, jako je podrobná znalost tohoto prostředí a přímá vazba na lokální komunitu (Buffel a kol., 2012).

Namísto toho jsou v diskusích o dopadu změn v městském prostředí spíše opomíjeni, stejně jako zdravotně postižené osoby (Edwards, 2009). Scharf ve svém výzkumu z roku 2002 předkládá data, která ukazují, že sami senioři mají pocit „vyloučení“ z organizací a institucí, které ovlivňují kvalitu jejich života, přičemž další výzkum ukazuje, že senioři, kteří vnímají své sousedství negativně, byli více ohroženi osamělostí než ti, kteří své sousedství hodnotili kladně (Scharf a De Jong Gierveld, 2008). Je tedy zřejmé, že pokud je venkovní prostor a příroda v něm přizpůsobena potřebám seniorů, má potenciál předcházet pocitu osamělosti a může být prostředkem, jak alespoň částečně podpořit zapojení seniorů do společnosti právě díky socializaci a pocitu sounáležitosti. Je proto na místě využít aktivity v přírodě a jejich pozitivní vliv jako nástroj na podporu celkové zdravotní kondice, který bude snadno dosažitelný.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat téma aktivit v přírodě a ve venkovním prostředí, v kontextu aktivního a zdravého stárnutí, zohlednit specifika pobytu seniorů ve venkovním prostředí ve městě, a především zjistit, jaké jsou hlavní benefity, které seniorům může pobyt v přírodě poskytnout. První část práce byla věnována základním biologickým, psychologickým i sociálním aspektům stárnutí, představila faktory, které tento proces ovlivňují a zohlednila přístupy k adaptaci i přípravě na stáří. K tomu tématu existuje nespočet publikací, avšak má snaha byla v úvodu vytvořit jednoduchý přehled základních vědomostí a poznatků o změnách, životních situacích a výzvách, které stáří přináší.

Díky stárnutí populace se v současnosti setkáváme s doporučovanými strategiemi, jak se na toto životní období připravovat, jak k němu přistupovat, a jak stárnout dobře. Právě těmto doporučeným strategiím – konceptům aktivního a zdravého stárnutí, se věnovala první část práce. Toto teoretické zakotvení je pro práci stěžejní, koncepty byly zvoleny pro svůj komplexní přístup k životnímu stylu a zdraví seniorů. Hlavními zdroji informací pro doporučené strategie byly dokumenty WHO, Evropské komise, v českém měřítku dokumenty Ministerstva práce a sociálních věcí. Tyto dokumenty nabízí mnoho konkrétních postupů a rad, jak koncepty, doručení a hodnoty s nimi spojené naplňovat, a uvádět je do každodenní praxe v životě seniorů i jejich okolí.

Dalším krokem k propojení a ucelení tématu práce bylo představení teoretických vysvětlení pozitivního vlivu zeleně na člověka. Z teorií vyplývá, že lidské bytosti jsou k přírodnímu prostředí přitahovány nejen z důvodu estetiky, ale i pro jeho schopnost zvyšovat možnost přežití lidského druhu. Pro člověka je přínosné zdržovat se v přírodě díky jejím zdrojům, ale i díky pozitivnímu vlivu na hladinu stresu. Protože většina českých seniorů bydlí ve městě a městská populace stále roste, je na místě klást náležitý důraz i na přírodu v městském prostředí. Toto prostředí má specifický vliv na životní styl i na lidské zdraví, je spojené se sedavým způsobem života a civilizačními onemocněními. Výzkum v empirické části práce dokazuje, že pobyt v přírodním prostředí působí proti těmto onemocněním preventivně a podporuje kvalitu života. Aby bylo město dobrým prostředím pro život seniorů, je důležité zaměřovat se na základní prvky, které pobyt ve městě ovlivňují a jít vstříc potřebám seniorů.

Volnočasové aktivity ve městě mohou seniory podpořit v pozitivním přístupu k aktivnímu stárnutí. Zaměřila jsem se na volnočasové organizované aktivity pod širým

nebem a zmapovala jejich nabídku na zemi hlavního města Prahy. Mezi nejčastější nabízené aktivity patří procházky, výlety, pétanque, nordic walking a venkovní kondiční cvičení. Očekávala jsem, že nabídka bude barvitější, avšak je dostupná ve většině městských částí nezávisle na jejich velikosti, či vzdálenosti od centra. Zdá se, že rozhodujícím elementem a důležitým aktivizačním prvkem je pospolitost komunity a přátelství, které kluby seniorů a další organizace provází. Zarazila mě nepřehlednost některých webových stránek městských částí. V rámci lepšího přístupu k aktivitám a informacím o nich, by mohl být vytvořen jeden srozumitelný a přehledný web, kde by byly k nalezení všechny aktivity ve městě na jednom místě. Aby byl přehled volnočasových aktivit kompletní, snažila jsem se nastínit i aktivity, které se váží spíše k venkovskému prostředí. Při získávání informací o seniorech ve venkovském prostředí a jejich aktivitách jsem zjistila, že je jen velmi málo aktuálních studií, které se věnují tématu současného stárnutí na venkově, nemluvě o volnočasových aktivitách.

Poslední kapitola práce měla za cíl zjistit, co je známo o prospěšnosti venkovních aktivit pro osoby starší 55 let. To, že má příroda blahodárny vliv na lidské zdraví je obecně známá věc, dle očekávání se tedy potvrdilo, že příroda má pozitivní vliv na fyzické a duševní zdraví seniorů a podporuje jejich sociální život. V některých studiích byl navíc zmiňován pozitivní vliv přírody na spiritualitu seniorů. Ze studií taktéž vyplývá, že okolní prostředí je velice důležitým prvkem v životě seniorů, který může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na jejich zdraví.

Pokud má být na venkovní prostředí nahlíženo jako na aktivizační prostředek v rámci zdravého stárnutí, měl by být kladen důraz na jeho vzhled, údržbu, bezpečnost, potřebné uživatelské vybavení a na potřeby seniorů. Samo o sobě by mělo být motivací jít ven, aniž by v seniorech vzbuzovalo strach z pádu či rušné dopravy. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že silnou motivací byly aktivity založené na sociálním kontaktu, při nichž se budují mezilidské vztahy, přátelství a sousedská komunita. Do budoucna je důležité vytvářet kvalitní a udržitelné programy, které této motivace mohou využít a zároveň ji podporovat. Cestou, jak udělat seniorům přírodu a venkovní prostředí přístupnější, je aktivně se zajímat o jejich názor, zapojit je do procesu rozhodování o vytváření jejich životního prostoru.

Seznam použité literatury

Člověk + příroda = udržitelnost?: texty o proměně vztahů lidí k přírodě, environmentální výchově a udržitelnosti. Praha: Zelený kruh, 2009. APEL. ISBN 978-80-903968-5-2.

DVOŘÁČKOVÁ, Jana, Dana KŘIVÁNKOVÁ a Alena UHŘÍČKOVÁ. *Jak léčí zahrada: praktické náměty pro zahradní terapii.* Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2016. ISBN 978-80-88212-00-3.

GLOBAL HUMANITARIAN FORUM, MCKINNON, Matthew, ed. *Forum 2009: human impact of climate change.* Bern: Geneva: GHF, 2009. ISBN 978-2-8399-0583-1.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů.* Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie.* Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KAPLAN, Rachel a Stephen KAPLAN. *The experience of nature: a psychological perspective.* Cambridge; New York: Cambridge University Press, 1989. ISBN 0521341396

KAŠPAR, Jan, Jaroslav SÝKORA, Petr HRŮŠA, et al. *Venkov a územní plánování: Rural area and regional planning.* V Praze: České vysoké učení technické, 2016. ISBN 978-80-01-05908-1.

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov. 5., přepr. a dopl.vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1994. ISBN 9788004260590.

KLUGAR, Miloslav. *Systematická review ve zdravotnictví.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4783-4.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních.* Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 9788024731483.

MAREČKOVÁ, Jana a Jitka KLUGAROVÁ. *Evidence-Based Health Care - Zdravotnictví založené na vědeckých důkazech*. Olomou: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4781-0.

MAZZOLENI, Gianpietro, ed. *The International Encyclopedia of Political Communication* [online]. Wiley, 2015 [cit. 2021-01-04]. ISBN 9781118290750. Dostupné z: <https://doi:10.1002/9781118541555>

MEJEROVÁ, Věra. *Český venkov 2000 – Základní údaje*. Praha: CREDIT, 2002. ISBN 80-213-0915-6.

MEJEROVÁ, Věra. *Český venkov 2004: život mladých a starých lidí*. Praha: Credit, 2004. ISBN 80-213-1281-5.

NOVOTNÝ, Petr, Nina BOSNIČOVÁ, Jana BŘENKOVÁ, et al. *Age management: jak rozumět stárnutí a jak na něj reagovat: možnosti uplatnění age managementu v České republice: průvodce pro jednotlivce, organizace a společnost*. Plzeň: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, [2014]. ISBN 978-80-904531-7-3.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

PIÁČEK, Jiří. *Úvod do práce s elektronickými informačními zdroji: terminologie, typologie, rešerše, databáze, knihovny*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4108-5.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 9788024738505.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-141-1.

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Veronika KHÝROVÁ. *Politika přípravy na stárnutí v České republice 2015*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2015. ISBN 978-80-7421-117-1.

WHO. *Globální města přátelská seniorům: průvodce: stárnutí a životní cyklus, zdraví rodiny a komunity*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, c2009. ISBN 978-80-7421-003-7.

Odborné články:

ADAMS, Joanne, Jan PASCAL and Virginia DICKSON-SWIFT. Spirituality and Aging in Place. *The International Journal of Aging and Human Development* [online]. 2014, 80(1), 10-26 [cit. 2020-011-09]. ISSN 0091-4150. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0091415015591107>

ARAM, Farshid, Ester HIGUERAS GARCÍA, Ebrahim SOLGI and Soran MANSOURNIA. Urban green space cooling effect in cities. *Heliyon* [online]. 2019, 5(4) [cit. 2020-10-12]. ISSN 24058440. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01339>

ARKSEY, Hilary a Lisa O'MALLEY. Scoping studies: towards and methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology* [online]. 2005, 8(1), 19-32 [cit. 2020-12-04]. ISSN 1364-5579. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

BALLING, John D. and John H. FALK. Development of Visual Preference for Natural Environments. *Environment and Behavior* [online]. 2016, 14(1), 5-28 [cit. 2021-01-02]. ISSN 0013-9165. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0013916582141001>

BERGLAND, ASTRID, KIRSTEN THORSEN a NINA WAALER LOLAND. The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among

older adults in Norway. *Ageing and Society* [online]. 2010, **30**(6), 949-963 [cit. 2020-12-05]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000022X>

BOUSQUET, Jean, D. KUH, M. BEWICK, et al. Operational definition of Active and Healthy Ageing (AHA): A conceptual framework. *The journal of nutrition, health & aging* [online]. 2015, **19**(9), 955-960 [cit. 2020-11-10]. ISSN 1279-7707. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12603-015-0589-6>

BUFFEL, Tine, Chris PHILLIPSON and Thomas SCHARF. Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities. *Critical Social Policy* [online]. 2012, **32**(4), 597-617 [cit. 2021-01-05]. ISSN 0261-0183. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0261018311430457>

CARRAPATOSO, Susana, Paula SILVA, Atchara PURAKOM, Carina NOVAIS, Paulo COLAÇO a Joana CARVALHO. The Experience of Older Adults in a Walking Program at Individual, Interpersonal, and Environmental Levels. *Activities, Adaptation & Aging* [online]. 2017, **41**(1), 72-86 [cit. 2020-12-16]. ISSN 0192-4788. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01924788.2016.1272393>

COLQUHOUN, Heather L., Danielle LEVAC, Kelly K. O'BRIEN, Sharon STRAUS, Andrea C. TRICCO, Laure PERRIER, Monika KASTNER and David MOHER. Scoping reviews: time for clarity in definition, methods, and reporting. *Journal of Clinical Epidemiology* [online]. 2014, **67**(12), 1291-1294 [cit. 2020-12-05]. ISSN 08954356. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2014.03.013>

CURL, Angela, Catharine Ward THOMPSON, Susana ALVES and Peter ASPINALL. Outdoor Environmental Supportiveness and Older People's Quality of Life: A Personal Projects Approach. *Journal of Housing For the Elderly* [online]. 2016, **30**(1), 1-17 [cit. 2020-10-5]. ISSN 0276-3893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.1087925>

DAHLKVIST, Eva, Terry HARTIG, Annika NILSSON, Hans HÖGBERG, Kirsti SKOVDAHL and Maria ENGSTRÖM. Garden greenery and the health of older people in

residential care facilities: a multi-level cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing* [online]. 2016, 72(9), 2065-2076 [cit. 2020-12-03]. ISSN 0309-2402. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jan.12968>

DURU, O. Kenrik, Catherine A. SARKISIAN, Mei LENG and Carol M. MANGIONE. Sisters in Motion: A Randomized Controlled Trial of a Faith-Based Physical Activity Intervention. *Journal of the American Geriatrics Society* [online]. 2010, 58(10), 1863-1869 [cit. 2020-11-05]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03082.x>

DURVASULA, Seeta, Cindy KOK, Philip N. SAMBROOK, et al. Sunlight and health: Attitudes of older people living in intermediate care facilities in southern Australia. *Archives of Gerontology and Geriatrics* [online]. 2010, 51(3), e94-e99 [cit. 2021-01-02]. ISSN 01674943. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.01.008>

EICHBERG, Henning, Jerzy KOSIEWICZ and Danilo CONTIERO. Pilgrimage: Intrinsic Motivation and Active Behavior in the Eldery. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* [online]. 2017, 75(1), 35-42 [cit. 2020-12-07]. ISSN 1899-4849. Dostupné z: <https://doi.org/10.1515/pcsr-2017-0019>

FINLAY, Jessica, Thea FRANKE, Heather MCKAY and Joanie SIMS-GOULD. Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & Place* [online]. 2015, 34, 97-106 [cit. 2020-12-07]. ISSN 13538292. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.05.001>

FREEMAN, Claire, Debra L. WATERS, Yvette BUTTERY and Yolanda VAN HEEZIK. The impacts of ageing on connection to nature: the varied responses of older adults. *Health & Place* [online]. 2019, 56, 24-33 [cit. 2020-12-09]. ISSN 13538292. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.01.010>

GIBNEY, Sarah, Mengyang ZHANG and Cathal BRENNAN. Age-friendly environments and psychosocial wellbeing: a study of older urban residents in Ireland. *Aging & Mental Health* [online]. 2020, 24(12), 2022-2033 [cit. 2021-01-05]. ISSN 1360-7863. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1652246>

GMIĄT, A., J. JAWORSKA, K. MICIELSKA, et al. Improvement of cognitive functions in response to a regular Nordic walking training in elderly women – A change dependent on the training experience. *Experimental Gerontology* [online]. 2018, 104, 105-112 [cit. 2021-01-03]. ISSN 05315565. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.02.006>

GOMEÑUKA, Natalia Andrea, Henrique Bianchi OLIVEIRA, Edson Soares SILVA, et al. Effects of Nordic walking training on quality of life, balance and functional mobility in elderly: A randomized clinical trial. *PLOS ONE* [online]. 2019, 14(1) [cit. 2020-11-23]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211472>

GOTO, Seiko, Bum-Jin PARK, Yuko TSUNETSUGU, Karl HERRUP and Yoshifumi MIYAZAKI. The Effect of Garden Designs on Mood and Heart Output in Older Adults Residing in an Assisted Living Facility. *HERD: Health Environments Research & Design Journal* [online]. 2013, 6(2), 27-42 [cit. 2020-12-20]. ISSN 1937-5867. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/193758671300600204>

GRANEHEIM, Ulla H., Britt-Marie LINDGREN and Berit LUNDMAN. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today* [online]. 2017, 56, 29-34 [cit. 2020-11-17]. ISSN 02606917. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>

GRANEHEIM, Ulla H., Britt-Marie LUNDMAN. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* [online]. 2004, 24(2), 105-112 [cit. 2020-12-29]. ISSN 02606917. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

HEERWAGEN, Judith H. and Gordon H. ORIAN. Adaptations to Windowlessness. *Environment and Behavior* [online]. 2016, 18(5), 623-639 [cit. 2021-01-02]. ISSN 0013-9165. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0013916586185003>

HWANG, Jiyoung, Lisa WANG, Jodi SIEVER, Talia Del MEDICO and Charlotte A. JONES. Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Aging & Mental Health* [online]. 2018, 23(6), 736-742 [cit.

2021-01-03]. ISSN 1360-7863. Dostupné z:
<https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1450835>

CHENG, Eva (Hui-Ping) and Shane PEGG. “If I’m not gardening, I’m not at my happiest”: exploring the positive subjective experiences derived from serious leisure gardening by older adults. *World Leisure Journal* [online]. 2016, 58(4), 285-297 [cit. 2020-11-03]. ISSN 1607-8055. Dostupné z:
<https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1228219>

CHOW, Hsueh-wen. Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults’ perceptions. *BMC Public Health* [online]. 2013, 13(1) [cit. 2021-01-03]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1216>

KABISCH, Nadja, Matilda VAN DEN BOSCH and Raffaele LAFORTEZZA. The health benefits of nature-based solutions to urbanization challenges for children and the elderly – A systematic review. *Environmental Research* [online]. 2017, **159**, 362-373 [cit. 2020-10-02]. ISSN 00139351. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.004>

KAPLAN, Rachel. Some Psychological Benefits of Gardening. *Environment and Behavior* [online]. 2016, **5**(2), 145-162 [cit. 2021-01-03]. ISSN 0013-9165. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/001391657300500202>

KEMPERMAN, Astrid and Harry TIMMERMANS. Green spaces in the direct living environment and social contacts of the aging population. *Landscape and Urban Planning* [online]. 2014, 129, 44-54 [cit. 2021-01-05]. ISSN 01692046. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.05.003>

KERR, Jacqueline, James F SALLIS, Brian E SAELENS, Kelli L CAIN, Terry L CONWAY, Lawrence D FRANK and Abby C KING. Outdoor physical activity and self rated health in older adults living in two regions of the U.S. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [online]. 2012, 9(1) [cit. 2021-01-03]. ISSN 1479-5868. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-89>

KRČMÁŘOVÁ, Jana. Hypotéza biofilie Edwards O. Wilsona. *Envigogika* [online]. 2009, 4(3) [cit. 2021-01-02]. ISSN 1802-3061. Dostupné z: <https://doi.org/10.14712/18023061.45>

LEVAC, Danielle, Heather COLQUHOUN and Kelly K O'BRIEN. Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation Science* [online]. 2010, 5(1) [cit. 2021-01-04]. ISSN 1748-5908. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>

LEVINGER, Pazit, Myrla SALES, Remco POLMAN, Terry HAINES, Briony DOW, Stuart J. H. BIDDLE, Gustavo DUQUE and Keith D. HILL. Outdoor physical activity for older people-the senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promotion Journal of Australia* [online]. 2018, 29(3), 353-359 [cit. 2021-01-03]. ISSN 10361073. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/hpja.60>

MAGISTRO, D., M. E. LIUBICICH, F. CANDELA and S. CIAIRANO. Effect of Ecological Walking Training in Sedentary Elderly People: Act on Aging Study. *The Gerontologist* [online]. 2014, 54(4), 611-623 [cit. 2021-01-03]. ISSN 0016-9013. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geront/gnt039>

MALLER, Cecily, Mardie TOWNSEND, Anita PRYOR, Peter BROWN a Lawrence ST LEGER. Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International* [online]. 2006, 21(1), 45-54 [cit. 2021-01-02]. ISSN 1460-2245. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/heapro/dai032>

MATSUNAGA, Keiko, Bum-Jin PARK, Hiromitsu KOBAYASHI a Yoshifumi MIYAZAKI. Physiologically Relaxing Effect of a Hospital Rooftop Forest on Older Women Requiring Care. *Journal of the American Geriatrics Society* [online]. 2011, 59(11), 2162-2163 [cit. 2021-01-03]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03651.x>

MIDDLEING, Sharon, Jan BAILEY, Sian MASLIN-PROTHERO and Thomas SCHARF. Gardening and the social engagement of older people. *Working with Older People* [online].

2011, 15(3), 112-122 [cit. 2021-01-03]. ISSN 1366-3666. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/13663661011176660>

NEALE, Chris, Peter ASPINALL, Jenny ROE, et al. The Aging Urban Brain: Analyzing Outdoor Physical Activity Using the Emotiv Affectiv Suite in Older People. *Journal of Urban Health* [online]. 2017, 94(6), 869-880 [cit. 2021-01-03]. ISSN 1099-3460. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11524-017-0191-9>

PARK, Sin-Ae, Candice A. SHOEMAKER a Mark D. HAUB. Physical and Psychological Health Conditions of Older Adults Classified as Gardeners or Nongardeners. *HortScience* [online]. 2009, 44(1), 206-210 [cit. 2020-10-19]. ISSN 0018-5345. Dostupné z: <https://doi.org/10.21273/HORTSCI.44.1.206>

PAULEIT, S., Hansen, R., RALL, E., Zölch, T., Andersson, E., Luz, A., Szaraz, L., Tosics, I., and Vierikko, K. (2017, June 28). Urban Landscapes and Green Infrastructure. *Oxford Research Encyclopedia of Environmental Science*. [cit. 2020-12-5]. Dostupné z: <https://oxfordre.com/environmentalscience/view/10.1093/acrefore/9780199389414.001.0001/acrefore-9780199389414-e-23>.

PELSSERS, Johan, Christophe DELECLUSE, Joke OPDENACKER, Eva KENNIS, Evelien VAN ROIE and Filip BOEN. “Every Step Counts!”: Effects of a Structured Walking Intervention in a Community-Based Senior Organization. *Journal of Aging and Physical Activity* [online]. 2013, 21(2), 167-185 [cit. 2020-12-28]. ISSN 1063-8652. Dostupné z: <https://doi.org/10.1123/japa.21.2.167>

POTOMKOVÁ, Jana. Význam systematických přehledů pro medicínu založenou na důkazu. *Pediatric pro praxi*. 2004, 2004(2), 105–106 [cit. 2021-01-03]. ISSN 1803-5264. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2004/02/17.pdf>

PORTEGIJS, Erja, Merja RANTAKOKKO, Tuija M. MIKKOLA, Anne VILJANEN and Taina RANTANEN. Association Between Physical Performance and Sense of Autonomy in Outdoor Activities and Life-Space Mobility in Community-Dwelling Older People. *Journal of the American Geriatrics Society* [online]. 2014, 62(4), 615-621 [cit. 2021-01-03]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jgs.12763>

RANTAKOKKO, Merja, Susanne IWARSSON, Markku KAUPPINEN, Raija LEINONEN, Eino HEIKKINEN and Taina RANTANEN. Quality of Life and Barriers in the Urban Outdoor Environment in Old Age. *Journal of the American Geriatrics Society* [online]. 2010, 58(11), 2154-2159 [cit. 2021-01-02]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03143.x>

RANTAKOKKO, Merja, Kirsi E. KESKINEN, Katja KOKKO and Erja PORTEGIJS. Nature diversity and well-being in old age. *Aging Clinical and Experimental Research* [online]. 2018, 30(5), 527-532 [cit. 2021-01-03]. ISSN 1720-8319. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0797-5>

SCOTT, Theresa L, Barbara M MASSER and Nancy A PACHANA. Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine* [online]. 2020, 8 [cit. 2020-11-19]. ISSN 2050-3121. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>

SCOTT, THERESA L., BARBARA M. MASSER and NANCY A. PACHANA. Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults. *Ageing and Society* [online]. 2015, 35(10), 2176-2200 [cit. 2020-12-07]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000865>

SEMPIK, Joe and Jo ALDRIDGE. Care farms and care gardens: horticulture as therapy in the UK. HASSINK, JAN and MAJKEN VAN DIJK, ed. *FARMING FOR HEALTH* [online]. Springer Netherlands, 2006, s. 147-161 [cit. 2020-11-26]. ISBN 978-1-4020-4540-0. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/1-4020-4541-7_12

SCHARF, Thomas and Jenny DE JONG GIERVELD. Loneliness in urban neighbourhoods: an Anglo-Dutch comparison. *European Journal of Ageing* [online]. 2008, 5(2), 103-115 [cit. 2021-01-05]. ISSN 1613-9372. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10433-008-0080-x>

SMITH, Judith M. Loneliness in Older Adults: An Embodied Experience. *Journal of Gerontological Nursing* [online]. 2012, **38**(8), 45-53 [cit. 2021-01-02]. ISSN 0098-9134. Dostupné z: <https://doi.org/10.3928/00989134-20210703-08>

SUR, RogerL and Philipp DAHM. History of evidence-based medicine. *Indian Journal of Urology* [online]. 2011, **27**(4) [cit. 2021-01-03]. ISSN 0970-1591. Dostupné z: <https://doi.org/10.4103/0970-1591.91438>

SZANTON, Sarah L., Rachel K. WALKER, Laken ROBERTS, et al. Older adults' favorite activities are resoundingly active: Findings from the NHATS study. *Geriatric Nursing* [online]. 2015, **36**(2), 131-135 [cit. 2021-01-03]. ISSN 01974572. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2014.12.008>

TAKANO, T. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology & Community Health* [online]. **56**(12), 913-918 [cit. 2020-10-16]. ISSN 0143005X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/jech.56.12.913>

TRIGUERO-MAS, Margarita, Payam DADVAND, Marta CIRACH, et al. Natural outdoor environments and mental and physical health: Relationships and mechanisms. *Environment International* [online]. 2015, **77**, 35-41 [cit. 2020-11-25]. ISSN 01604120. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.01.012>

TSE, Mimi Mun Yee. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing* [online]. 2010, **19**(7-8), 949-958 [cit. 2021-01-03]. ISSN 09621067. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.02803.x>

ULRICH, Roger S., Robert F. SIMONS, Barbara D. LOSITO, Evelyn FIORITO, Mark A. MILES and Michael ZELSON. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* [online]. 1991, **11**(3), 201-230 [cit. 2021-01-03]. ISSN 02724944. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

7

VAGETTI, Gislaine Cristina, Valter Cordeiro Barbosa FILHO, Natália Boneti MOREIRA, Valdomiro DE OLIVEIRA, Oldemar MAZZARDO and Wagner DE CAMPOS. The Association Between Physical Activity and Quality of Life Domains Among Older Women. *Journal of Aging and Physical Activity* [online]. 2015, 23(4), 524-533 [cit. 2021-01-03]. ISSN 1063-8652. Dostupné z: <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0070>

VAISMORADI, Mojtaba, Hannele TURUNEN and Terese BONDAS. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & Health Sciences* [online]. 2013, 15(3), 398-405 [cit. 2021-01-04]. ISSN 14410745. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/nhs.12048>

VAN DEN BERG, Agnes E, Marijke VAN WINSUM-WESTRA, Sjerp DE VRIES and Sonja ME VAN DILLEN. Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health* [online]. 2010, 9(1) [cit. 2020-12-20]. ISSN 1476-069X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1476-069X-9-74>

VEEN, E. J., B. B. BOCK, W. VAN DEN BERG, A. J. VISSER and J. S. C. WISKERKE. Community gardening and social cohesion: different designs, different motivations. *Local Environment* [online]. 2015, 21(10), 1271-1287 [cit. 2020-11-17]. ISSN 1354-9839. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13549839.2015.1101433>

WAGNER, Petra, Yan Ping DUAN, Ru ZHANG, Hagen WULFF and Walter BREHM. Association of psychosocial and perceived environmental factors with park-based physical activity among elderly in two cities in China and Germany. *BMC Public Health* [online]. 2020, 20(1) [cit. 2021-01-02]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8140-z>

WANG, Donna and Allen GLICKSMAN. "Being Grounded": Benefits of Gardening for Older Adults in Low-Income Housing. *Journal of Housing For the Elderly* [online]. 2013, 27(1-2), 89-104 [cit. 2020-11-28]. ISSN 0276-3893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02763893.2012.754816>

WHITE, Marilyn Domas and Emily E. MARSH. Content Analysis: A Flexible Methodology. *Library Trends* [online]. 2006, **55**(1), 22-45 [cit. 2021-01-04]. ISSN 1559-0682. Dostupné z: <https://doi.org/10.1353/lib.2006.0053>

YANG, Yiyang, Dongsheng HE, Zhonghua GOU, Ruoyu WANG, Ye LIU and Yi LU. Association between street greenery and walking behavior in older adults in Hong Kong. *Sustainable Cities and Society* [online]. 2019, 51 [cit. 2020-10-19]. ISSN 22106707. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.scs.2019.101747>

Sekundární zdroje:

BÁRTOVÁ, Alžběta. *Problematika zneužívání léků a návykových látek ve stáří*. Praha, 2011. Diplomová práce. Husitská teologická fakulta. Katedra psychosociálních věd a etiky. Vedoucí práce MUDr. Jiřina Ondrušová, Ph.D.

DOLEŽALOVÁ, Marie. *Komunitní zahrady* [online]. Brno, 2016 [cit. 2020-09-15]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/jst2o0/>>. Diplomová práce. Mendelova univerzita v Brně, Zahradnická fakulta. Vedoucí práce Ing. Jiří Martinek, Ph.D.

PRŮŠOVÁ, Lenka. *Volný čas seniorů v Přerově*. Zlín, 2015. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií

VIDOVIČOVÁ, Lucie. „Prostorový ageismus a právo na město optikou vyššího věku“. Příspěvek přednesený v rámci festivalu *Vzpurná Praha 28. 9. 2018*.

Elektronické zdroje:

ELPIDA. *Botanicula – místo, kde se pěstují rodiny a vztahy* [online]. [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/botanicula>

FRAM - Aktivní a zdravé stárnutí. *Aktivní stárnutí* [online]. [cit. 2020-10-07]. Dostupné z: <http://www.framprojekt.eu/aktivni-starnuti>

MAPOTIC. *Mapa komunitních zahrad mapko.cz* [online]. [cit. 2020--03]. Dostupné z: <https://www.mapko.cz/places?fcats=327&lat=50.281441901876455&lng=14.63481903076172&zoom=11>

MPSV. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012* [online]. [cit. 2020-10-11]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2008-az-2012-kvalita-zivota-ve-stari->

MPSV. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013-2017* [online]. [cit.2021-01-02]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2

MPSV. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné z: https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf

EUR-LEX. *European Union Programme for Employment and Social Innovation ("EaSI") and amending Decision No 283/2010/EU establishing a European Progress Microfinance Facility for employment and social inclusion* [online]. [cit. 2020-10-07]. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32013R1296>

SOCIOLOGICKÝ ÚSTAV AV ČR. *Sociologická encyklopedie, Sociologický ústav AV ČR: Venkov* [online]. [cit. 2020-12-17]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Venkov>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistická ročenka České republiky 2019* [online]. 2020 [cit. 2021-01-02]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/statisticka-rocenka-ceske-republiky-2019>

UNITED NATIONS. *World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables* [online]. United Nations Department of Economic and Social Affairs [cit.

2021-01-02]. Dostupné z:
https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf

EUROPEAN COMMISSION. *What is the European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP on AHA)?* [online]. [cit. 2021-01-07]. Dostupné z:
https://ec.europa.eu/eip/ageing/about-the-partnership_en

WHO. *Active Aging. A Policy Framework.* 2002. Přístupné na:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1

WHO. *World report on Ageing and Health* [online]. 2015 [cit. 2021-01-02]. Dostupné z:
<https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

JENŽDÍKOVÁ, Lenka. *Život na venkově = spokojenost či rozčarování?* [online]. [cit. 2021-01-03]. Dostupné z:
http://www.agris.cz/Content/files/main_files/73/151540/990Jezdikova.pdf

SEZNAM PŘÍLOH

Tabulka č. 1: Přehled volnočasových organizovaných aktivi v Praze str. 63

Tabulka č. 2: Prohledávané databáze str. 66

Tabulka č. 3: Přehled analyzovaných studií str. 67

PŘÍLOHY

Tabulka číslo 1, Přehled volnočasových organizovaných aktivit v Praze

Místo	Organizátor	Zdroj	Aktivity
Praha 1	Středisko sociálních služeb Praha 1	https://www.socialnisluzby-praha1.cz/sluzby/volnocasove-aktivity/	Pétanque, výlety, turistická parta, tábor pro seniory
Praha 2	klub Dvojka pro senory	http://m.praha2.cz/file/HJv1/akce-seniiori-rijen.pdf	Pétanque, komentované vycházky
Praha 3	MČ Praha 3	https://www.praha3.cz/radnicni-noviny/trojka-pro-rodinnvy-petanque-v-rajske-zahrade-n581620.htm	Pétanque
Praha 3	MČ Praha 3	https://www.praha3.cz/urad/informace-pro-seniory/akce-pro-seniory-poradane-mc-praha-3	Výlety, vycházky, nordic walking
Praha 3	Klub Remedium	https://www.vstupujte.cz/view.php?cislocianku=2009080004	Výlety
Praha 4	MČ Praha 4	https://www.praha4.cz/Akce-poradane-pro-seniory	Komentované vycházky, pétanque
Praha 4	MČ Praha 4	https://www.praha4.cz/Praha-4-pro-sve-obyvatele-spustila-venkovni-cviceni-Tai-chi-zdarma.html	Tai chi
Praha 4	MČ Praha 4	https://www.praha4.cz/V-Centralnim-parku-na-Pankraci-startuji-Molky.html	Molky
Praha 4	MČ Praha 4	https://www.praha4.cz/Spolecne-na-prochazku-Prahou.html	Procházky
Praha 4	Nordic walking centrum	http://www.holkvyphvu.cz/clanky/akce/	Nordic walking
Praha 5	Komunitní centrum Prádelna	http://www.veselysmichov.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=85	Výlety, venkovní cvičení, vycházky
Praha 5	Centrum sociální a ošeftovateliské pomoci Praha 5, p.o.	https://www.velkadobrodruzstvi.cz/vylety-s-tajenkou/	Výlety s tajenkou
Praha 5	SeneCura centrum	https://praha-klamovka.senecura.cz/plany-aktivit/	Venkovní cvičení, předčítání v zahradě
Praha 5	Klub seniorů Barrandov	https://www.csop5.cz/page/klub-senioru/	Nordic walking, výlety
Praha 6	Komunitní Centrum Pohybových Aktivit, z.s.	https://www.senior6.cz/akce/kondicni-sportovani-s-nordic-walking-2rocnik-2020-09-26	Nordic walking

Praha 6	ÚTVS ČVUT	https://www.utvs.cvut.cz/cviceni-pro-seniory-2.html	Nordic Walking
Praha 6	Senior fitness	https://www.seniorfitness.cz/pohybove-aktivity-pro-seniory	Fotbal v chůzi, nordic walking, elektrokola, pétanque, cyklovýlety
Praha 6	Moudrá sovička z.s.	https://www.moudrasovicka.cz/geocaching/	Geocaching
Praha 6	spolek Nesedím sousedím	https://nesedimsousedim.cz/co-delame/pro-seniory/	Výlety, vycházky, nordic walking
Praha 6	MČ Praha 6, FTVS	https://www.prazskypatriot.cz/seniory-prahy-6-sportovali/	Sportovní den
Praha 6	Porte z.s.	https://www.freshseniorfestival.cz/	Fresh senior festival
Praha 6	MČ Praha 6	https://www.praha6.cz/aktuality/autobusove-vylety-pro-seniory-2019-07-01	Výlety
Praha 7	MČ Praha 7	https://www.praha7.cz/volny-cas-prehled/seniory/pohybove-aktivity/	Cvičení ve stromovce, jóga, nordic walking, pétanque
Praha 8	Geronto centrum	https://www.praha8.cz/file/73v/Burza-Seniory-Gerontologicke-centrum-cerven-2016.pdf	Vycházky, nordic walking
Praha 8	MČ Praha 8	https://www.praha8.cz/Mezinarodni-den-seniory-v-Praze-8.html	Mezinárodní den seniorů
Praha 9	Středisko křesťanské pomoci Horní Počernice	http://www.skphopo.cz/o-nas/dalsi-aktivity/klub-seniory/	Výlety
Praha 9	Český červený kříž	https://www.cckp9.cz/klub-pro-seniory	Poznávací výlety
Praha 9	Aktivizační centrum pro seniory, Sociální služby Praha 9	https://www.ssspraha9.cz/aktivizacni-centrum/o-nas/	Výlety, procházky, pétanque
Praha 10	Bud' fit seniore, z. s.	https://www.budfitseiore.cz/rozvrh-lekci/program-cviceni-pro-seniory/	Nordic walking
Praha 10	Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 10	https://csop10.cz/nase-sluzby/ostatni-sluzby/kluby-pro-seniory.aspx	Běžecská škola, výlety, vycházky
Praha 11	Jihoměstská sociální a.s.	https://jmsoc.cz/akce-kurz/program-akci/	Výlety, komentované vycházky, pétanque
Praha 12	Klub dříve narozených	https://www.praha12.cz/program-kdn/d-56014	Výlety, vycházky

Praha 13	Klub seniorů	https://www.praha13.cz/Nasi-seniori.html	Výlety, procházky, pétanque
Praha 14	Komunitní centrum Kardašovská	https://www.praha14.cz/zivot-na-praze-14/komunitni-centrum-kardasovska/	Výlety, kondiční cvičení
Praha 15	Klub seniorů Praha 15	https://www.csop-praha15.cz/klub-senioru/	Kondiční cvičení, vycházky, výlety sportovní hry, grilování, taneční zábava
Praha 15	Seniři ČR, ZO Aktivní seniři Prahy 15	https://aktivni15.estranky.cz/clanky/nas-program-program-brezen-2020.html	Výlety
Praha 15	Klub seniorů Petrovice	https://www.prahapetrovice.cz/akce-nejen-pro-seniori	Nordic walking
Praha 16	MČ Praha 16	https://m.mcpraha16.cz/Predprodej-zajezdu-pro-seniori-jaro-2020-seniori.html	Výlety
Praha 16	Klub aktivních a nestárnoucích	https://www.prazskypatriot.cz/klub-aktivnich-a-nestarnoucich-kaan-zve-na-vychazku/	Vycházky
Praha 17	Bud' fit seniore, z. s.	https://www.budfitseniore.cz/tozvrh-lekci-program-cviceni-pro-seniori/	Nordic walking, cvičení
Praha 17	Centrum sociálně zdravotních služeb Řepy	http://www.cszs.cz/sluzby_sen_kluby.html	Pétanque, nordic walking, výlety, grilování, kondiční chůze
Praha 19	Klub seniorů Kbely	https://www.praha19.cz/info/info.php?entry_id=1570448229	Výlety, ekocentrum, cvičení, nordic walking
Praha 22	Seniři ČR Uhrňeves	https://seniori-praha22-uhrneves.webnode.cz/vychazky2/	Vycházky, výlety

Tabulka číslo 3, Prohledávané databáze

Databáze	Zadávaná hesla	Nalezených článků
PubMed:	<p>(((((((old) OR (elderly)) OR ("olderpeople")) OR (age)) OR ("activeageing")) OR (age[Title/Abstract]) AND ((y_10[Filter]) AND (clinicaltrial[Filter] OR randomizedcontrolledtrial[Filter]) AND (czech[Filter] OR english[Filter]))) AND (((((((((((nature[Title/Abstract]) OR (forest[Title/Abstract])) OR (walking[Title/Abstract])) OR (horticulture[Title/Abstract])) OR (sun[Title/Abstract])) OR (outdoor[Title/Abstract])) OR (outside[Title/Abstract])) OR ("blue spaces"[Title/Abstract])) OR (sky[Title/Abstract])) OR (green[Title/Abstract])) OR (environment[Title/Abstract])) OR (activities[Title/Abstract]) AND ((y_10[Filter]) AND (clinicaltrial[Filter] OR randomizedcontrolledtrial[Filter]) AND (czech[Filter] OR english[Filter]))) AND (((wellbeing[Title/Abstract]) OR (activities[Title/Abstract])) OR (stress[Title/Abstract])) OR (health[Title/Abstract]) AND ((y_10[Filter]) AND (clinicaltrial[Filter] OR randomizedcontrolledtrial[Filter]) AND (czech[Filter] OR english[Filter]))) Filters: Clinical Trial, RandomizedControlled Trial, in the last 10 years, Czech, English,</p>	416
Scopus:	<p>AB=(old OR older OR ageing OR "olderpeople" OR age OR elderly OR "olderadult") AND AB=(walking OR outside OR outdoor OR nature OR forest OR horticulture OR green) AND AB=(wellbeing OR activities OR stress OR health)</p>	822
Web of science:	<p>TITLE-ABS-KEY(old) OR TITLE-ABS-KEY("olderpeople") TITLE-ABS-KEY(age) OR TITLE-ABS-KEY("activeageing") OR TITLE-ABS-KEY(elderly) OR TITLE-ABS-KEY("olderadult") AND TITLE-ABS-KEY(nature) OR TITLE-ABS-KEY(forest) OR TITLE-ABS-KEY(walking) OR TITLE-ABS-KEY(horticulture) OR TITLE-ABS-KEY(sun) OR TITLE-ABS-KEY(outdoor) OR TITLE-ABS-KEY(outside) OR TITLE-ABS-KEY("blue spaces") OR TITLE-ABS-KEY(sky) OR TITLE-ABS-KEY(green) OR TITLE-ABS-KEY(environment) AND TITLE-ABS-KEY(wellbeing) OR TITLE-ABS-KEY(activities) OR TITLE-ABS-KEY(stress) OR TITLE-ABS-KEY(health) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA,"MEDI") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"NURS") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"HEAL") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"SOCI") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"PSYC") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"AGRI") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"MULT") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"ENVI") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"ARTS") OR LIMIT-TO (SUBJAREA,"EART")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE,"ar"))</p>	870

Tabulka číslo 4, Přehled analyzovaných studií

Autor, rok, země	Cíle výzkumu	Metoda	Účastníci výzkumu	Kategorie, Subkategorie
Adams a kol., 2015, Austrálie	Porozumět dopadu omezení hospodaření svodou a klimatických podmínek na zdraví a pohodu seniorů.	Kvalitativní	n=10 zahrádníků ve věku 60 - 83	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda, Seberealizace; Sociální kontakty
Carrapatoso a kol., 2017, Portugalsko	Analyzovat zkušenosti účastníků programu na podporu chůze v přírodě, na osobní, mezilidské i environmentální úrovni. Vyhledat vhodné strategie na podporu chůze.	Smišený výzkum	n=19 starších dospělých, průměrný věk 67, rozhovory s 12 náhodně vybranými respondenty	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda; Sociální kontakty
Contiero a kol., 2017, Itálie	Objasnit vliv víry a poutnictví na fyzickou aktivitu a pohyb starších lidí.	Kvalitativní	n=4 účastníci ve věku 70 a více let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Seberealizace
Curl a kol., 2016, Velká Británie	Prozkoumat, jak životní prostředí přispívá ke kvalitě života starších lidí.	Kvantitativní a kvalitativní	n= 320 účastníků starších 65 let (kvantitativní výzkum); 86 účastníků starších 64 let (kvalitativní výzkum)	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Dahlqvist a kol., 2016, Švédsko	Průzkum vztahu mezi přístupem do zahrady obyvatel domů s pečovatelskou službou, sebehodnocení zdraví, frekvence návštěvy, vliv bariér na přístup a čerpání benefitů zahrady.	Kvantitativní	n=290 obyvatel domova pro seniory s pečovatelskou službou, průměrný věk 84,8 let	Fyzická aktivita - Zlepšení sebehodnocení zdraví, Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda, Seberealizace
Duru a kol., 2010, USA	Zhodnotit vliv fyzických aktivit na zdraví afroamerických žen.	Kvalitativní	n=62 seniorek, starších 60 let.	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice
Durvasula a kol., 2010, Austrálie	Zjistit postoje seniorů k pobytu na slunci v současnosti i v minulosti, zjistit znalosti respondentů o vitamínu D a jeho účincích, identifikovat faktory, které určují pobyt na slunci a jejich změnu v průběhu času, vyvinout strategie pro bezpečný pobyt na slunci a dostatek vit. D.	Kvalitativní	n=57, obyvatelé domu s pečovatelskou službou ve věku 70 - 107 let	Fyzická aktivita - Zlepšení sebehodnocení zdraví; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda, Seberealizace

Autor, rok, země	Cíle výzkumu	Metoda	Účasnící výzkumu	Kategorie, Subkategorie
Finlay a kol., 2015, Kanada	Zjistit, jak příroda ovlivňuje zdraví a pohodu starších lidí.	Kvalitativní	n=141 účastníků starších 65 let	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli- Duševní pohoda, Seberealizace
Freeman a kol., 2019, Nový Zéland	Prozkoumat vliv pobytu v přírodě na zdraví seniorů, jejich reakce na změny spojené s přírodou a jejich přístup k zeleni.	Kvalitativní	n=72 starších dospělých ve věku 65 - 99 let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Gmiąt a kol., 2018, Polsko	Zjistit vlivu nárazového a pravidelného tréninku NW v kombinaci s vitamínem D na kognitivní funkce, svaly a základní aminokyseliny.	Kvalitativní	n=35 zdravých žen prům. věku 68 let	Fyzická aktivita - Zlepšení fyzické kondice, Zlepšení sebehodnocení zdraví; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Gomeňuka a kol., 2019, Brazílie	Ověřit hypotézu, že trénink nordic walking je účinnější než chůze bez holí.	Kvalitativní	n=33 seniorů, průměrný věk 60 - 88 let	Fyzická aktivita - Zlepšení fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda; Sociální kontakty
Goto a kol., 2013, Japonsko	Zjistit, jaký vliv má venkovní prostředí na krátkodobé změny nálad a srdeční funkce seniorů.	Kvalitativní	n=19 respondentů žijící v domově s pečovatelskou službou ve věku 62 - 93 let.	Fyzická aktivita - Zlepšení sebehodnocení zdraví; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Hwang a kol., 2018, Kanada	Zjistit, jaké jsou zkušenosti a dopady participace účastníků výzkumu v programu "Walk and Talk" na jejich osamocení a sociální izolaci.	Kvalitativní	n=16 respondentů náhodně vybraných z programu Walk 'n' Talk for your Life, ve věku 65-88	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda; Sociální kontakty
Cheng a kol., 2016, Austrálie	Zjistit, zda zadradničení přispívá k pocitu štěstí a duševnímu zdraví účastníků výzkumu.	Kvalitativní	n=13 seniorů ve věku (57 - 84 let)	Seberealizace a povzbuzení mysli - Seberealizace

Autor, rok, země	Cíle výzkumu	Metoda	Účastníci výzkumu	Kategorie, Subkategorie
Chow, 2013, Taiwan	Porozumět charakteru použití venkovní posilovny a získaným benefitům při jejich použití. Vylepšit zařízení posilovny tak, aby podporovalo její použití.	Kvalitativní	n= 35 seniorů ve věku 61 - 97	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli – Seberealizace; Sociální kontakty
Kemperman a kol., 2014, Nizozemsko	Objasnit, jak venkovní zelené plochy ovlivňují sociální kontakty stárnoucí populace.	Kvantitativní	n=1501 účastníků starších 60 let	Sociální kontakty
Kerr a kol., 2012, USA	Posoudit vztah mezi lokalitou fyzické aktivity, hodnocením vlastního zdraví a protokolem o fyzické aktivitě.	Kvantitativní	n=754 seniorů 66+	Fyzická aktivita - Zlepšení sebehodnocení zdraví
Levinger a kol., 2018, Austrálie	Zjistit, jaký je vliv cvičebního režimu a sociálního programu uskutečňovaného ve venkovním cvičebním parku (venkovní posilovně) na zdravotní stav účastníků.	Kvalitativní	n=48 účastníků ve věku 60-88 let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda, Seberealizace; Sociální kontakty
Magistro a kol., 2013, Itálie	Prozkoumat účinky programu na podporu chůze na aerobní vytrvalost a fungování starších lidí.	Kvalitativní	n=116 účastníků starších 65 let	Fyzická aktivita - Zlepšení fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Matsunaga a kol., 2011, Japonsko	Objasnit, jaký efekt má pobyt na zalesněné střeše nemocnice na starší ženy v nemocniční péči.	Kvalitativní	n=30 žen v nemocniční péči ve věku 81,7 let (+- 5,6 let)	Fyzická aktivita - Zlepšení fyzické kondice
Middling a kol., 2011, Velká Británie	Zjistit, jak komunitní zahradničení zlepšuje kvalitu života seniorů žijících ve znevýhodněných komunitách.	Smišený výzkum	n=40 seniorů v znevýhodněných komunitách	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda; Sociální kontakty
Neale a kol., 2017, Velká Británie	Objasnit vliv městského prostředí na nervovou aktivitu pomocí mobilního EEG u starších lidí.	Kvantitativní	n=95 straších dospělých ve věku 65 a více let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda

Autor, rok, země	Cíle výzkumu	Metoda	Účasnici výzkumu	Kategorie, Subkategorie
Pelssers a kol., 2013, Belgie	Zjistit, jaký je vliv desetidenní strukturované fyzické aktivity na zdraví účastníků.	Kvalitativní	n=580 starších dospělých 55+	Fyzická aktivita - Zlepšení sebehodnocení zdraví; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Portegijs a kol., 2014, Finsko	Zjistit, jaký je vztah mezi mobilitou člověka při každodenních činnostech a fyzickou aktivitou a autonomií při vekovných aktivitách.	Kvantitativní	n=848 starších doplých ve věku 75 - 90 let	Fyzická aktivita - Zlepšení fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Rantakokko a kol., 2010, Finsko	Prozkoumat souvislosti mezi bariérami ve venkovním prostředí a kvalitou života.	Kvantitativní	n=589 seniorů ve věku 75 - 81 let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Rantakokko a kol., 2017, Finsko	Zjistit, jaký je vztah mezi přírodní diverzitou a kvalitou života a projevy deprese u starších lidí.	Kvantitativní	n=848 starších doplých ve věku 75 - 90 let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda
Scott a kol., 2014, Austrálie	Prozkoumat výhody pravidelného zahradničení a účinky stárnutí na seniory, kteří zahradničí. Zjistit, jak seniory interagují se svou zahradou.	Smíšený výzkum	n=331 respondentů, ve věku 60 - 90 let, kteří pravidelně zahradničí	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda, Seberealizace; Sociální kontakty
Tse, 2010, Čína	Objasnit účinnost zahradnického programu jako podpory socializace a spokojenosti, snížení osamělosti a podpoře každodenních aktivit u lidí žijících v domově pro seniory.	Kvalitativní	n=53 (26 účastníků intervenované skupiny; průměrný věk 85 let a 27 účastníků kontrolní skupiny; průměrný věk 82 let)	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice
Vagetti a kol., 2015, Brazílie	Zanalyzovat, zda týdenní objem a frekvence mírné až intenzivní FA a lehké FA mají vliv na kvalitu života seniorek.	Kvantitativní	n=1806 seniorek ne věku 60 a více let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda

Autor, rok, země	Cíle výzkumu	Metoda	Účasnící výzkumu	Kategorie, Subkategorie
Van den Berg a kol., 2010, Nizozemsko	Zjistit, jaký vliv má zahradničení na zdraví, pohodu a fyzickou aktivitu starších lidí.	Kvantitativní	n=184, vlastníci zahrady v kolonii a vlastníci klasických zahrad; z toho 91 respondentů starších 62 let	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice
Wang a kol., 2013, USA	Zjistit, jak stárnoucí populace žijící v domovech pro seniory hodnotí zahradnické programy.	Kvalitativní	n=20 seniorek, průměrný věk respondentek 71, 5 let	Fyzická aktivita - Prevence úpadku fyzické kondice; Seberealizace a povzbuzení mysli - Seberealizace
Yang a kol., 2019, Čína	Posoudit vliv pouliční zeleně na chování starších lidí v Honkongu.	Kvantitativní	n=11 783 účastníků ve věku 65 a více let	Seberealizace a povzbuzení mysli - Duševní pohoda

* Studie analyzuje dva výzkumy

FA – fyzická aktivita