

Posudek bakalářské práce

Autorka: Tereza Kolářová

Název práce: AKTIVITY V PŘÍRODĚ JAKO PODPORA ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Rok: Praha 2021

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Autorka se ve své práci zabývá dostupnými informacemi o benefitech pobytu seniorů v přírodě a ve venkovním prostředí, které v praktické části kompiluje do mapující, přehledové studie.

V teoretické části nejprve uvádí vybrané aspekty stárnutí a strategie stárnutí, které obvykle v psychologii bývají chápány jako samostatné koncepty. V psychologii se v souvislosti s moderními koncepty stáří a stárnutí setkáváme s pojmy a přístupy, jakými jsou úspěšné stárnutí (successful aging), aktivní stárnutí (active aging), pozitivní stárnutí (positive aging), produktivní stárnutí (productive aging), dobré stárnutí (aging well), efektivní stárnutí (effective aging) atd. (Baltes, Baltes, 1990; Fernández-Ballesteros et al., 2007; Fries, 2002; Rowe, Kahn, 1997; Ryff, Singer, 2009; Wiesmann, Niehörster, Hannich, 2009). Tyto koncepty implicitně deklarují, že stárnutí má, nebo může mít, z psychologického hlediska nějaký vhodný a žádoucí průběh, jakousi ideální či zdařilou podobu, kdy hrozí, že pokud senioři určité úrovni kvality stárnutí nedosahují, stárnou nevalně, nekvalitně a bídně (pro kritiku zavedených konceptů aktivního a úspěšného stárnutí viz například Harris, 2008; Holstein, Minkler, 2003). Aktuálním rámcem uchopování stárnutí je např. aktivita ve stáří jako univerzální žádoucí stav (Katz, 2000), přičemž se „aktivita“ dotýká nejenom fyzické a pracovní činnosti, ale i aktivního zapojení seniorů v rodině, jejich okolí a komunitě (viz Marhánková, 2010). Autorka ale stáří neprezentuje perspektivou těchto přístupů a opírá se o definice WHO (bez uvedení autora zprávy či významně staršího data – např. 2007). Některá tvrzení nejsou ani podepřena referencemi a působí zmatečně či jako fráze (např. Prodlužující se střední délka života je považována za významný úspěch a důkaz zlepšujících se podmínek pro život, str. 12; 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 nejpříznivější; Na druhou stranu je důležité přihlídnout k měnícímu se zdravotnímu stavu a psychickému naladění, které stárnutí nepochybně přináší, a nezapomínat na zmiňovanou individualitu každého člověka. str. 11). Další část je zaměřena na venkovní prostor, vliv zeleně v městském prostředí na zdraví a psychiku člověka a společnosti, venkovní aktivity ve městě a na venkově.

Přehledová studie prospěšnosti venkovních aktivit pro seniory si klade za cíl zmapovat, „Co je doposud známo o pozitivním vlivu venkovních aktivit na celkové zdraví starších lidí?“ u skupiny 55+ (dále nijak nesegmentovaní). Autorka zvolila metodu scoping review na základě klíčových slov v databázích Scopus, Pubmed, WoS prací publikovaných v letech 2010–2020. Z celkově generovaných 2108 autorka nakonec analyzovala 32 studií: úplně nerozumím, proč bylo záhy vyřazeno 1660 studií. Obsahová analýza, která byla aplikována, je spíše tematická, ale tyto pojmy bývají v některých přístupech synonymní. Postup analýzy a výsledků je transparentní, ačkoliv mi chybí zásadnější popis studií a jejich dalšího členění např. dle věku respondentů (asi jiné pozitivní vlivy má pohyb pro osoby 55 leté a jiné pro 85 leté). V diskusi si nejsem jistá, zda autorka nezapomněla na cíl své přehledové studie. Zdá se, že autorka se soustředí na pozitivní vliv, který zasahuje zdraví a sociální život, ale již méně na to, jaký vliv venkovní aktivity na zdraví mají. Naopak je zde odpověď na otázku, kterou si autorka nekladla, např. na motivaci a faktory incentív a bariér pro venkovní pohyb. Autorka píše v závěru, že „dle očekávání se tedy potvrdilo, že příroda má pozitivní vliv na fyzické a duševní zdraví seniorů a podporuje jejich sociální život“, což bych si na základě tematické analýzy (bez komputace a s filtrem pozitivního zkruslení activ, wellbeing, health) netroufala tvrdit. Autorka by přece pro takové tvrzení měla vyhledávat i studie,

keré takovému „trendu“ aktivity nepodléhají (např. health risk) a tvrzení podpořit výpočtem. Dovolím si zde ještě malou poznámku. V mém výzkumu se totiž objevila řada seniorů, kteří byli masírkou aktivity ve stáří (klouby, běh, sportuj, jeď na dovolenou, hraj golf, běhej s vnoučaty apod.) poněkud rozladěni. Přáli si, aby je společnost nechala na pokoji a nenutila je pořád „něco dělat“ s tím, že bez aktivity nebudou moci zestárnout, respektive že stárnou marně, neúspěšně, nesprávně. Řada z nich preferovala „jen tak být s vnoučaty“ (a neběhat) a permanentku na golf a pobídky k trávení času na Maledivách zarputile odmítala. V českém prostředí jednoznačně dominovaly aktivity se psy, jako nejlepší venkovní aktivita, která povzbuzuje sociální komunitu i pohyb (ovšem pro 80+ už byly preference zase jiné).

Celkově je ale práce celkem pěkná, pečlivá a systematická. Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji ji hodnotit (s ohledem na průběh obhajoby) jako práci velmi dobrou.

Práci hodnotím ale jako celkem pěknou, hodnotím ji stupněm velmi dobře.

V Praze dne 3.2.2021

Iva Poláčková Šolcová