

Název bakalářské práce: AKTIVITY V PŘÍRODĚ JAKO PODPORA ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Rok obhajoby: 2021, FHS UK

Autorka: Tereza Kolářová

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

Teoretická část práce uvádí aspekty stárnutí, schopnost adaptace na stáří a doporučované strategie stárnutí, které vycházejí z dokumentů WHO. Z těchto konceptů: Aktivní stárnutí (2002) a Zdravé stárnutí (2015) vycházejí současné mezinárodní i národní strategie a identifikované společenské výzvy. Z tohoto důvodu je považuji za zásadní pro plánování vhodných aktivit a důležité s ohledem na to, že na jejich základě jsou vypracovávány národní akční plány, které mají stanovené cíle a cesty, jak těchto cílů dosáhnout. Přestože se jedná o problematiku, kterou lze zpracovat obsáhle a z různých perspektiv, autorce se podařilo udržet linku tématu celé práce – Aktivity v přírodě jako podpora zdravého stárnutí. Oceňuji průběžná shrnutí, která dokládají, že se studentka nad tématem průběžně zamýšlela a vnímala zjištěná teoretická zakončení v kontextu prospěšnosti venkovních aktivit pro seniory. Druhá část teoretické práce se zabývá venkovním prostředím, přírodou v městském prostředí. Za důležité považuji, že se autorka věnovala i tématu Města přátelská seniorům (Age Friendly Cities). I tato část práce je přímo navázána na téma aktivního a zdravého stárnutí. Konkrétním volnočasovým aktivitám a aktivitám organizovaným v Praze je věnována závěrečná kapitola teoretické části práce. Na tomto místě je dobré zmínit, že uváděný přehled vč. tabulky č. 1 str. 63-65 bude použitý jako podklad pro aktivitu v rámci projektu RECETAS – H2020. Oceňuji, že se studentka na přípravě podkladů pro tuto úspěšnou projektovou žádost podílela.

Ve výzkumné části bakalářské práce autorka prostřednictvím přehledové studie – metody „Scoping review“ - hledala odpověď na otázku: „Co je doposud známo o pozitivním vlivu venkovních aktivit na celkové zdraví starších lidí?“ (tato otázka byla po diskusi formulována na širokém fóru konsorcia projektu RECETAS a je jedním z jeho dílčích úkolů). K identifikaci studií vhodných pro zařazení do analýzy autorka předem stanovila kritéria, která odpovídala výzkumné otázce. Na základě prohledání tří databází - „Scopus“, „Pub Med“ a „Web of Science“ – a následném vyřazení studií, které nesplňovaly předem stanovená kritéria, autorka podrobila analýze 32 článků. Pro zpracování dat z vybraných studií byla zvolena metoda

obsahové analýzy, na jejímž základě byly autorkou stanoveny 3 kategorie „fyzické benefity“, „sociální kontakty a seberealizace“ a „povzbuzení mysli“. Přičemž první a druhá kategorie byly dále rozděleny do subkategorií „zlepšení fyzické kondice“, „zlepšení sebehodnocení zdraví“, „prevence úpadku fyzické aktivity“ respektive „seberealizace“ a „duševní pohoda“. Všechny identifikované kategorie a subkategorie autorka důkladně popsala v souvislém textu, a to z hlediska jejich přínosu a prospěšnosti na celkové zdraví jedince. Za pozitivní považuji to, že se autorka při analýze a popisu nezaměřila pouze na zdraví jedince v úzkém slova smyslu, ale zaměřila se na celkový – holistický – pohled na danou problematiku, kdy identifikovala i přínosy venkovních aktivit v oblasti sociální a oblasti duševní pohody. V následné diskuzi autorka zasadila výsledky obsahové analýzy do širšího kontextu a tím tak navázala na teoretickou část bakalářské práce. Závěr práce je věnován celkovému shrnutí praktické a teoretické části s poukázáním na důležitá fakta a výsledky jak studií, které svou podstatou neodpovídaly kritériím pro zařazení do obsahové analýzy, tak i použitých monografií či strategických dokumentů. V samotném závěru autorka navrhuje doporučení, jak seniorům usnadnit přístup k venkovním aktivitám.

Celkově má tato část bakalářské práce jasnou strukturu. Metodologie a použitá výzkumná metoda jsou, za použití adekvátních zdrojů, velmi dobře popsány. Pro zajištění transparentnosti celého výzkumného procesu autorka do textu práce zařadila „Flow chart diagram“ na straně 34, a přehled použitých klíčových slov v tabulce č. 3 na straně 66. Celkový přehled studií je poté uveden v tabulce č. 4 na straně 67.

Autorka na při bakalářské práci projevila zájem o téma, pracovala pečlivě a spolupráce byla celkově příjemná a v mnohém přínosná pro plánované budoucí zpracování tématu prospěšnosti venkovních aktivit pro seniory. Počítáme s tím, že se studentka bude tímto tématem i nadále zabývat, a to i v rámci projektu H2020 RECETAS, jehož grantová smlouva byla nyní podepsána. Počítáme také s tím, že výstupy této práce budou také dále zpracovány pro publikaci.

Práci i celkovou spoluprací na ní hodnotím stupněm výborně.