

Abstrakt

Název: Benefity a rizika Parkrunu

Práce se zabývala projektem Parkrun, který lze zařadit mezi aktivity v přírodě. Cílem práce bylo posoudit zdravotní a sociální benefity a rizika Parkrunu. Jedná se o rešeršní práci, jejímž hlavním zdrojem informací byly elektronická databáze EBSCO a oficiální webové stránky organizace Parkrun spolu s elektronickými články a reportážemi o Parkrunu.

V rámci posouzení zdravotních benefitů a rizik Parkrunu práce dospěla k následujícím závěrům: Parkrun přináší benefity v oblasti fyzického zdraví v podobě obecného zlepšování a udržování fyzické kondice. Konkrétně napomáhá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi, snižování rizika obezity či cukrovky, a představuje tak prevenci výskytu civilizačních chorob. Navíc může tlumit projevy astmatu a napomáhat snížení zánětlivosti dýchacích cest. Riziky pro fyzické zdraví mohou být extrémní projevy počasí – zejména horko či chlad a dále možné zatížení kloubů v případě nesprávné techniky a převažujícího tvrdého povrchu. Parkrun dále přináší benefity v oblasti psychického zdraví ve smyslu obecného pocitu spokojenosti, štěstí, radosti, sebevědomí a dále sounáležitosti a prospěšnosti. V oblasti psychického zdraví nebyla identifikována žádná rizika.

V socioekonomické a environmentální oblasti patří mezi nejvýznamnější benefity pozitivní vliv na budování a udržování společenských vazeb spolu se snižováním míry izolovanosti a vyloučenosti některých společenských skupin. Dalšími benefity se jeví podpora cestovního ruchu spolu se zvýšeným respektem a ohleduplností k přírodě a kulturnímu dědictví. Na druhou stranu bylo identifikováno i možné riziko zatížení přírodního a kulturního prostředí právě vlivem zvýšeného cestovního ruchu.

Rešerše literatury ukazuje, že Parkrun přináší významné benefity v oblasti zdraví a že tyto benefity výrazně převažují nad riziky. Dále má Parkrun pozitivní dopad na sociální vazby. Konečně byl identifikován i pozitivní vliv Parkrunu na cestovní ruch a v souvislosti s ním částečně také na přírodu a kulturu. Právě cestovní ruch však může pro přírodu a kulturu současně představovat i riziko.

Klíčová slova

Aktivity v přírodě, zelené aktivity, běh, chůze, fyzické zdraví, psychické zdraví, společnost, příroda, kultura, ekonomika.