

Abstrakt

Název: Efekt chůze v přírodním prostředí na snížení stavové úzkosti

Cíle: Cílem této rešeršní práce je posoudit efekt prostředí při chůzi na změny stavové úzkosti.

Metody: Bakalářská práce byla vypracována formou přehledové studie. Relevantní studie byly vyhledány pomocí internetové databáze Web of Science a následným průzkumem literárních zdrojů vyhledaných publikací.

Výsledky: Celkově bylo vyhledáno 150 potenciálních studií, ze kterých bylo vybráno 15 finálních studií, které byly zařazeny do systematického přehledu. Tyto studie shromažďují data 1488 účastníků. Čtrnáct studií bylo randomizovaných s kontrolní skupinou (RCT). Osm z nich bylo vytvořeno stylem „crossover“, kde obě skupiny absolvovaly oba typy intervence. Jedna z patnácti studií byla bez kontrolní skupiny.

Závěry: Výsledky vybraných vědeckých studií ukazují, že chůze v přírodě, v porovnání s chůzí v městské prostředí, má pozitivní vliv na stavovou úzkost a může sloužit jako účinná terapie, dostupná pro širokou veřejnost.

Klíčová slova: přehledová studie, chůze, green exercise, zdraví, úzkost, pohybové aktivity, přírodní prostředí