# Přínos tréninku nordic walking v přírodní léčebné krajině Karlových Varů pro duševní zdraví

Duševní zdraví je v současné době pro globální společnost velkou výzvou. Fyzická aktivita a její vliv na duševní zdraví jsou předmětem zvláštního zájmu. Procházky v lázeňských lesích jsou součástí komplexní lázeňské péče ve všech významných lázních v České republice. Na základě analýzy vědeckých studií lze předpokládat, že k celkové psychické pohodě vede nejen samotná pohybová terapie v lese, ale i terapeutické působení lesního prostředí. Cílem tohoto výzkumu bylo analyzovat vliv tréninku nordic walking v přírodní terapeutické krajině Karlovarska na duševní zdraví. K posouzení vlivu tréninku nordic walking na 6 faktorů nálady a emocí: napětí, deprese, hněv, vitalita, únava a zmatenost, byl použit dotazník Profil stavů nálady. Výzkumu se zúčastnilo 36 osob. Výlety nordic walking v lázeňském lese organizovalo město Karlovy Vary. Na začátku výzkumu byly stanoveny tři hypotézy, které se potvrdily následujícím způsobem.

H1: Po absolvování tréninku nordic walking v lázeňských lesích mají subjekty nižší skóre, a tedy zlepšení v následujících faktorech: únava, napětí, deprese a hněv; tato hypotéza se plně potvrdila. Pozitivní vliv nordic walking byl prokázán u všech uvažovaných faktorů. Největší pozitivní efekt byl potvrzen v případě snížení únavy.

H2: Po absolvování tréninku nordic walking v lázeňských lesích mají zkoumané osoby vyšší skóre, a tedy zlepšení ve faktoru vitality; tato hypotéza byla plně potvrzena, faktor vitality byl identifikován jako ten, u kterého došlo k největší pozitivní změně ze všech zkoumaných faktorů.

H3:V tomto případě se hypotéza plně potvrdila.V případě tohoto faktoru došlo k pozitivní změně pouze u malého počtu subjektů.Tento výzkum byl první, který jsme v rámci studia vlivu léčebné krajiny v lázních provedli, a je pro nás pilotní studií pro přípravu a realizaci navazujících studií.Prokázali jsme, že trénink nordic walkingu v přírodní léčebné krajině Karlových Varů příznivě působí na duševní pohodu. V navazujících studiích bychom se chtěli zaměřit na porovnání účinku pohybu v lázeňských lesích a v lesích mimo lázně. Rádi bychom přidali další měřené veličiny, které by nám pomohly lépe pochopit, co konkrétně ovlivňuje duševní stav zkoumaných osob.

Překlad Spolek Partnerství pro městskou mobilitu. Deepl.

https://www.i-lab.cz/the-mental-health-benefits-of-nordic-walking-training-in-natural-therapeutic-landscape-of-karlovy-vary/