

01

# Úvod do psychologie sportu a zdraví

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



# Organizace výuky

- Přednášky
  - Účast nepovinná
  - Aktivita
  - Přístup na internet?
- Syllabus
- Studijní materiály, zkouška

Mgr. Bc. Vladka Tomková

učo 438749

[438749@mail.muni.cz](mailto:438749@mail.muni.cz)

# O čem budeme mluvit...

- Proč je někdo zdravý – a někdo jiný nemocný?
  - Proč děláme to, co nám škodí, i když víme, že nám to škodí?
  - Jak sport ovlivňuje zdraví – a jak zdraví ovlivňuje sport?
  - Jak se z toho všeho nezbláznit? 😊
- ... a další.



# Osnova přednášky

- Pojem zdraví
- Determinanty zdraví
- Pohled na zdraví a nemoc v minulosti vs. současnosti
  
- Psychologie zdraví
- Sportovní psychologie

# Pojem zdraví



- Mnoho definic a úhlů pohledu
  - **Lékař:** nepřítomnost nemoci, úrazu, ...
  - **Sociolog:** dobré fungování ve všech sociálních rovinách
  - **Humanista:** dobrá schopnost vyrovnávat se s různými životními událostmi
  - **Idealista:** tělesná, duševní, duchovní i sociální pohoda
- B. Vašina (1999) – základní přístupy k pojetí zdraví:
    - 1) Zdraví jako absence nemoci
    - 2) Zdraví jako prožívaný stav oproti realitě objektivního zdravotního stavu
    - 3) Zdraví jako rezerva či záloha
    - 4) Zdraví jako fyzická zdatnost („fitness“)
    - 5) Zdraví jako energie a vitalita
    - 6) Zdraví v podobě sociálních vazeb
    - 7) Zdraví jako funkce ve smyslu schopnosti něco dělat s malým důrazem na pocity a prožívání
    - 8) Zdraví ve smyslu psychosociální pohody

# Pojem zdraví

- Další pojetí
  - Zdraví jako **norma** (normativní pojetí zdraví - obvyklý, žádoucí stav) vs. zdraví jako **ideál**
  - Zdraví jako **cíl samo o sobě** vs zdraví jako **metafyzická síla, prostředek k dosahování vyšších cílů**

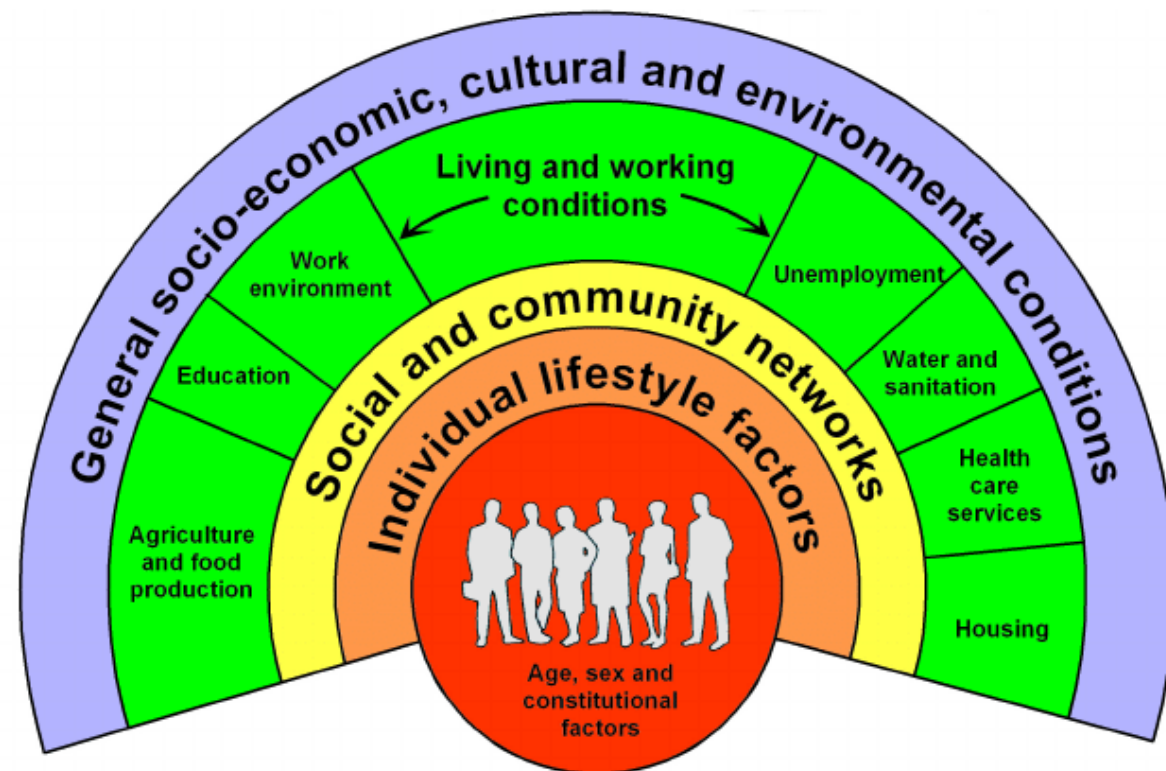
WHO: „stav kompletní **fyzické, duševní a sociální** pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“



Markéta Pechová – La Manche, 2019

# Determinanty zdraví

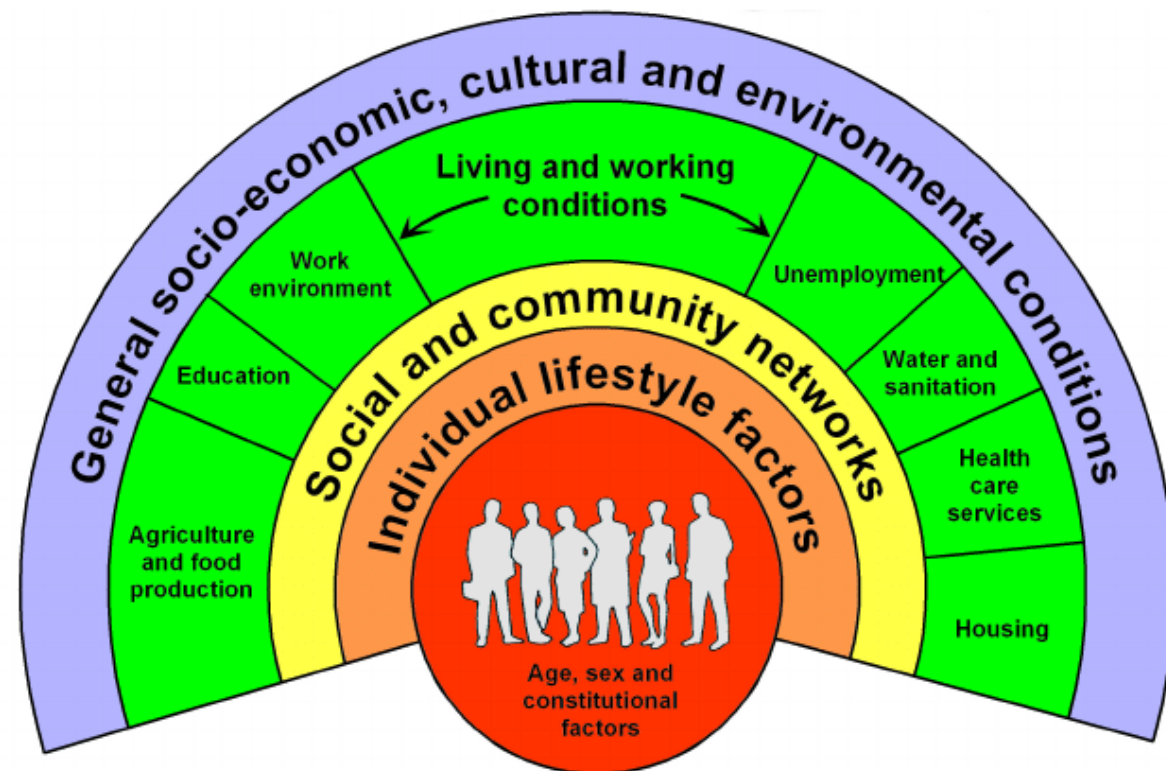
- Všechny okolnosti a faktory, které mají vliv na zdraví
  - Pozitivní determinanty
  - Negativní determinanty
- Ještě v 70. letech přesvědčení, že se zdraví odvíjí nejvíce od úrovně zdravotní péče
- Dnes: mnoho determinant, některé blízké, jiné vzdálenější (soustředné kruhy na obr.)
- Složitě propojení, synergický vliv na zdraví



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

- 1) Vrozené charakteristiky
- 2) Individuální životní styl
- 3) Sociální sítě
- 4) Pracovní a životní podmínky
- 5) Širší socioekonomické, politické, kulturní (apod.) prostředí

# Příklad: kouření



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

- Vybrané souvislosti

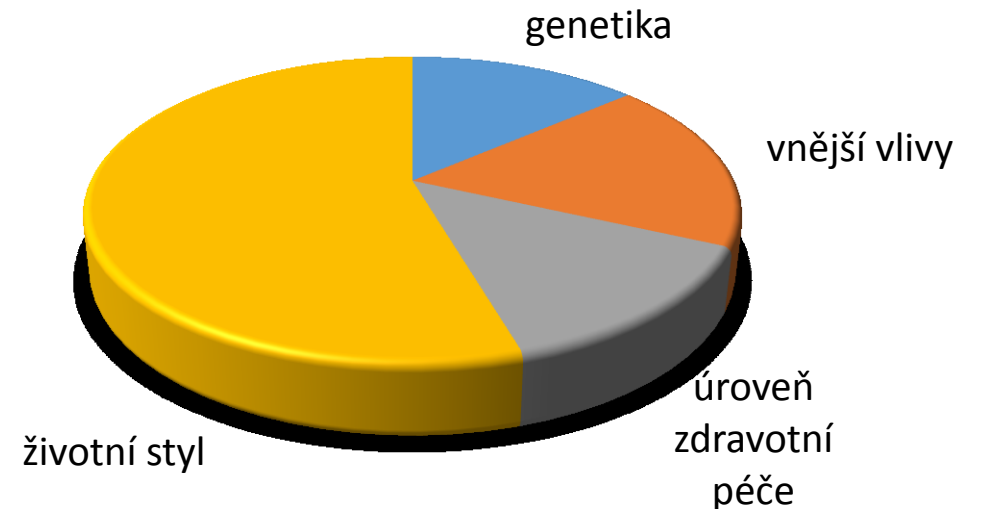
- Postoje rodičů ke kouření
- Dostupnost a cena cigaret
- Marketingové strategie tabákových společností
- Protikuřácká politika
- ...

- 1) Vrozené charakteristiky
- 2) Individuální životní styl
- 3) Sociální sítě
- 4) Pracovní a životní podmínky
- 5) Širší socioekonomické, politické, kulturní (apod.) prostředí



# Determinanty zdraví

- Genetické predispozice 10-15 %
- Vnější vlivy (životní prostředí, sociální opora) 15-20 %
- Úroveň poskytované zdravotní péče 15 %
- **Životní styl 50-60 %**
  - Až 50 % všech úmrtí je možné vztáhnout k nežádoucím životním návykům (kouření, alkohol, nesprávné vyrovnávání se se stresem, ...)
  - „**Lifestyle disease**“ – srdeční choroby, mrtvice, obezita, diabetes II. typu, ...
- Přibližné (!) – interindividuální a intraindividuální rozdíly, různé skupiny nemocí, geografická oblast, klima, ekonomika a politika, různé populační skupiny...



# Sociální determinanty zdraví (Social determinants of health, SDOH)

- Podmínky, v nichž se člověk rodí, vyrůstá, žije, pracuje a stárne
- SDOH kopírují vzorce sociální nerovnosti, významně ovlivňují tzv. **nerovnost (inekvitu) ve zdraví** (health inequity)
- Liší se
  - Míra vystavení **rizikovým faktorům**
  - Kvalita i kvantita dostupných **zdrojů**





- Neplatí, že „špatné sociální podmínky → nemoc“ ani „špatné sociální podmínky → rizikové faktory → nemoc“ – je to složitější, velká **provázanost determinant!**

# Life expectancy 2020

	země	ženy	muži
1	Česká republika	82.35	77.33
2	Sovensko	81.35	74.59
3	Polsko	82.98	75.51
4	Německo	84.14	79.62
5	Rakousko	84.19	79.88
6	Francie	85.82	80.32
7	Velká Británie	83.28	80.22

	země	ženy	muži
8	Spojené státy	81.65	76.61
9	Austrálie	85.80	82.08
10	Indie	71.80	69.16
11	Bangladéš	75.60	71.80
12	Čína	79.73	75.36
13	Japonsko	88.09	81.91
14	Severní Korea	76.37	69.26
15	Jižní Korea	86.42	80.46
16	Jihoafriická republika	68.42	61.46
17	Středoafriická republika	56.58	52.16
18	Čad	56.65	53.73

 BOTH SEXES
<b>73.2 years</b> (life expectancy at birth, both sexes combined)

 FEMALES
<b>75.6 years</b> (life expectancy at birth, females)

 MALES
<b>70.8 years</b> (life expectancy at birth, males)

# Sociální determinanty zdraví (Social determinants of health, SDOH)

## Strukturální determinanty zdraví

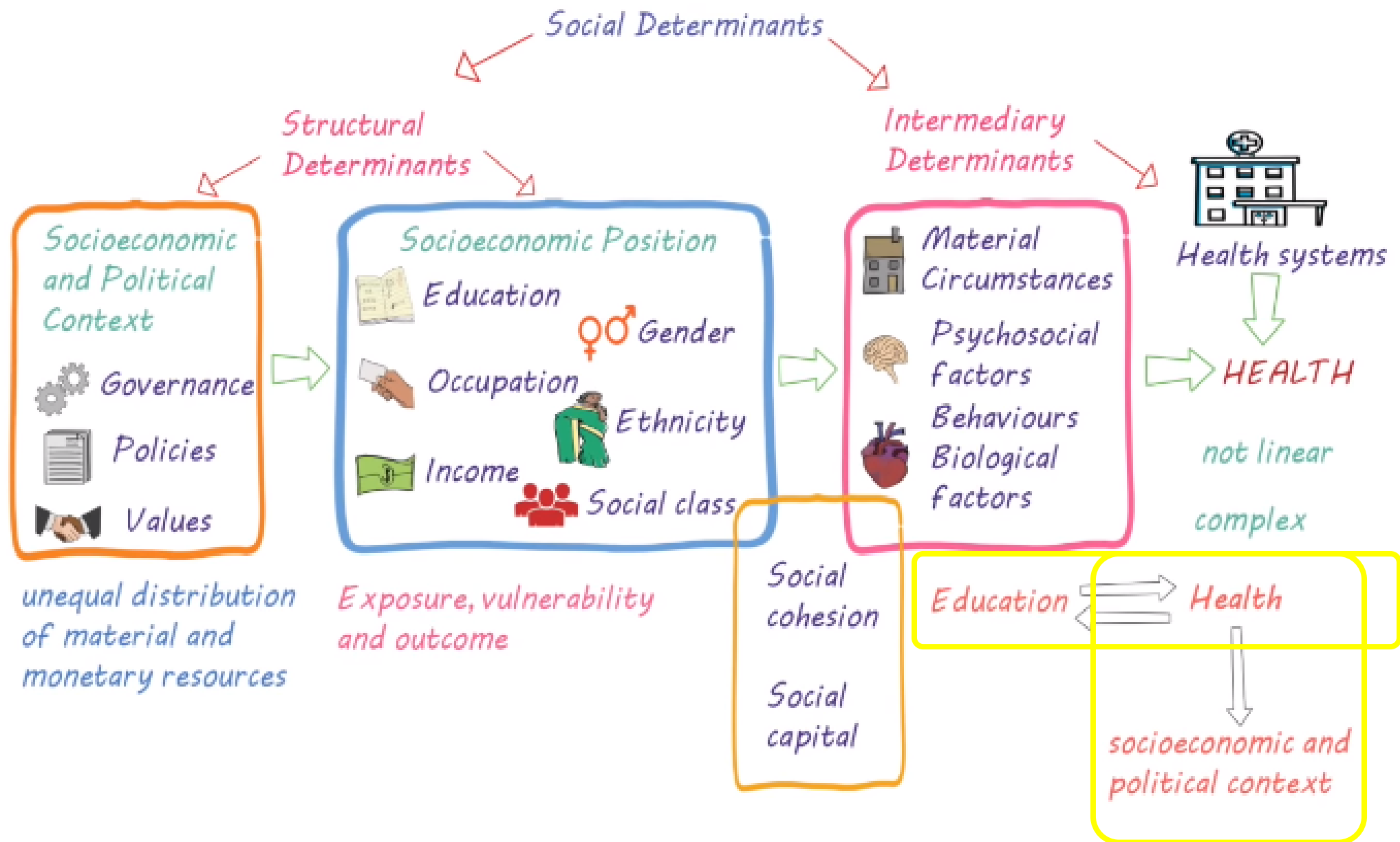
Vzdálenější, ale důležité determinanty zdraví, tzv. „fundamentální příčiny nemocí“

- 1) Socioekonomický a politický kontext**  
Organizace společnosti, sociální a veřejná politika, sociální a kulturní hodnoty
- 2) Socioekonomická pozice jedince**  
Vzdělání, zaměstnání, příjem, gender, etnicita, sociální třída

## Další

Kvalita bydlení, finance na zdravé jídlo, pracovní prostředí, vztahy, sociální opora, ...





# Příklad: 2019-nCoV

REPORT

## Knock-On Effects of China's Coronavirus May Be Worse Than Thought

China's economy is bigger and weaker than during SARS, and ripple effects are already being felt across supply chains and in commodities markets.

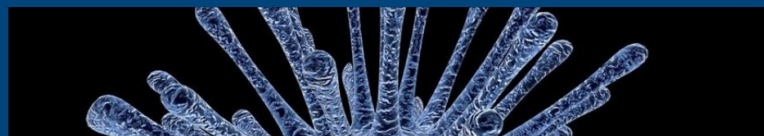
BY KEITH JOHNSON, JAMES PALMER | FEBRUARY 3, 2020, 10:06 AM

WORLD, HEALTH, ECONOMY, ANALYSIS

### ANALYSIS - Coronavirus: New 'Black Swan' of global economy?

Problems caused by virus to global supply chain expected to negatively affect various countries

Nurullah Gur | 13.02.2020



## Lékárnám docházejí roušky. Češi se obávají koronaviru a sezonních onemocnění

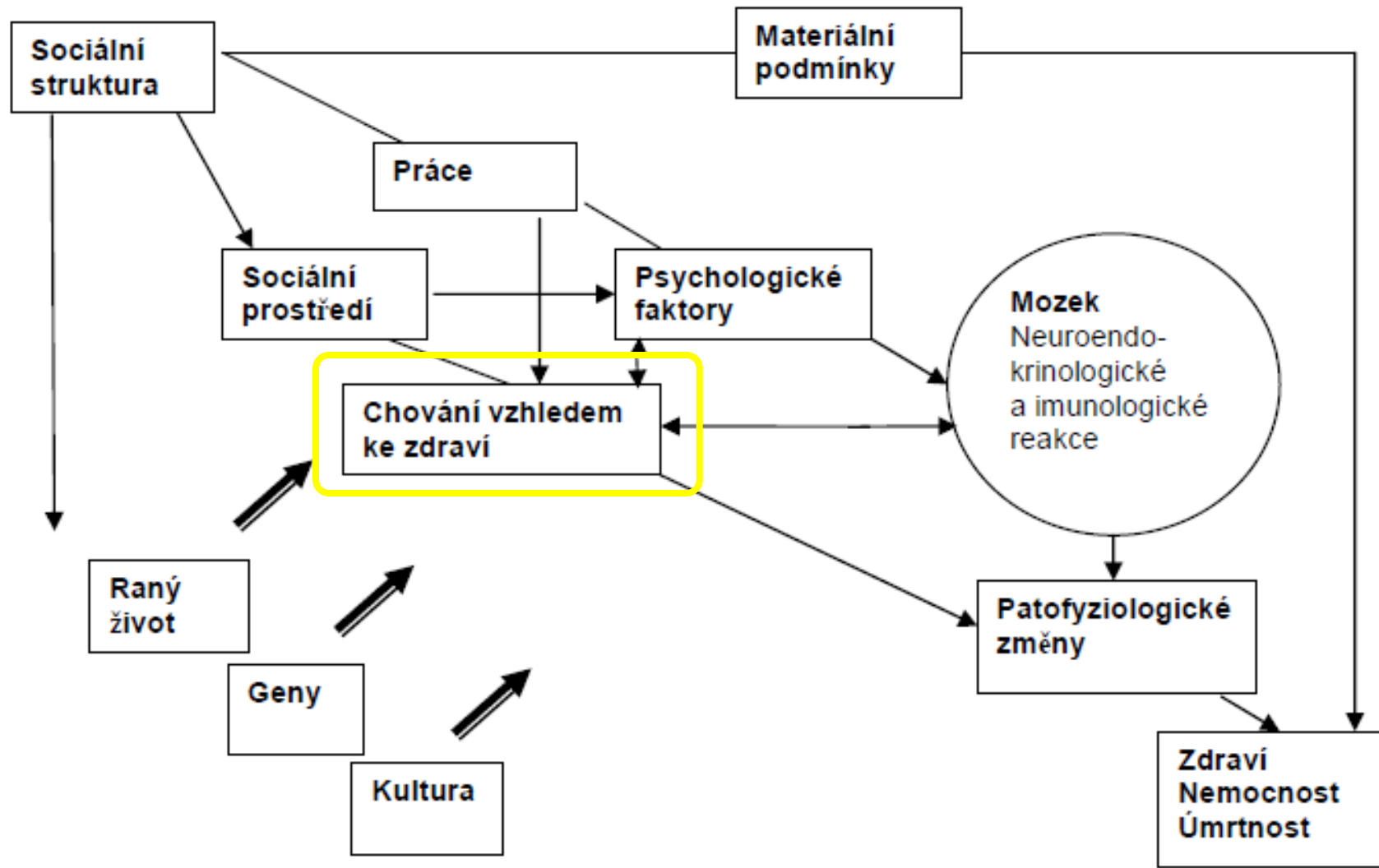
Češi kvůli hrozbě koronaviru nakupují v lékárnách ochranné pomůcky a léky. Zájem je především o ústní roušky, které už jsou na řadě míst vyprodané. Vyplývá to z vyjádření lékárenských řetězců. Kvůli nákaze v číně zemřely desítky lidí, potvrzených případů nakažených jsou skoro tři tisíce.

ZPRÁVY. KT



Praha 14:57 27. ledna 2020





# Jak aplikovat teorii v praxi?

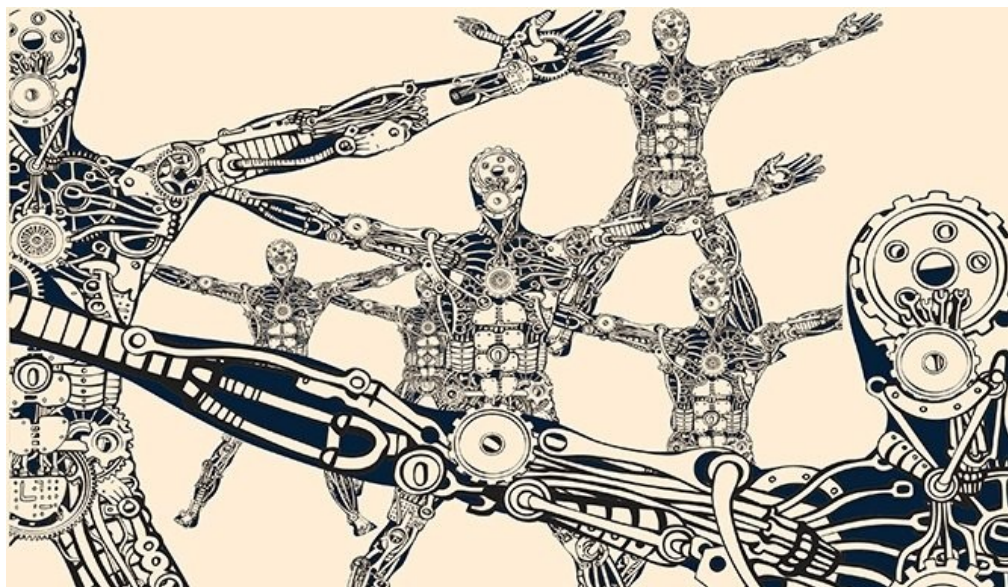




# Minulost vs současnost

## Biologický model (nemoci)

- 19. - 20. století
- Lineární kauzalita, 1 příčina → 1 nemoc
- „opravdová nemoc musí mít své fyziologické a somatické koreláty“



## Biopsychosociální model (nemoci)

- Přijata WHO 1977
- Holistické chápání zdraví, rozšíření pohledu o psychologické a sociální faktory
- Další rozšíření: bioekopsychosociální model – faktory životního prostředí
- Systémově propojené faktory, multikauzální etiologie jednotlivých skupin onemocnění
- Interdisciplinární přístup

K zamyšlení:

zdraví a nemoc dřív,  
např. v antice...?

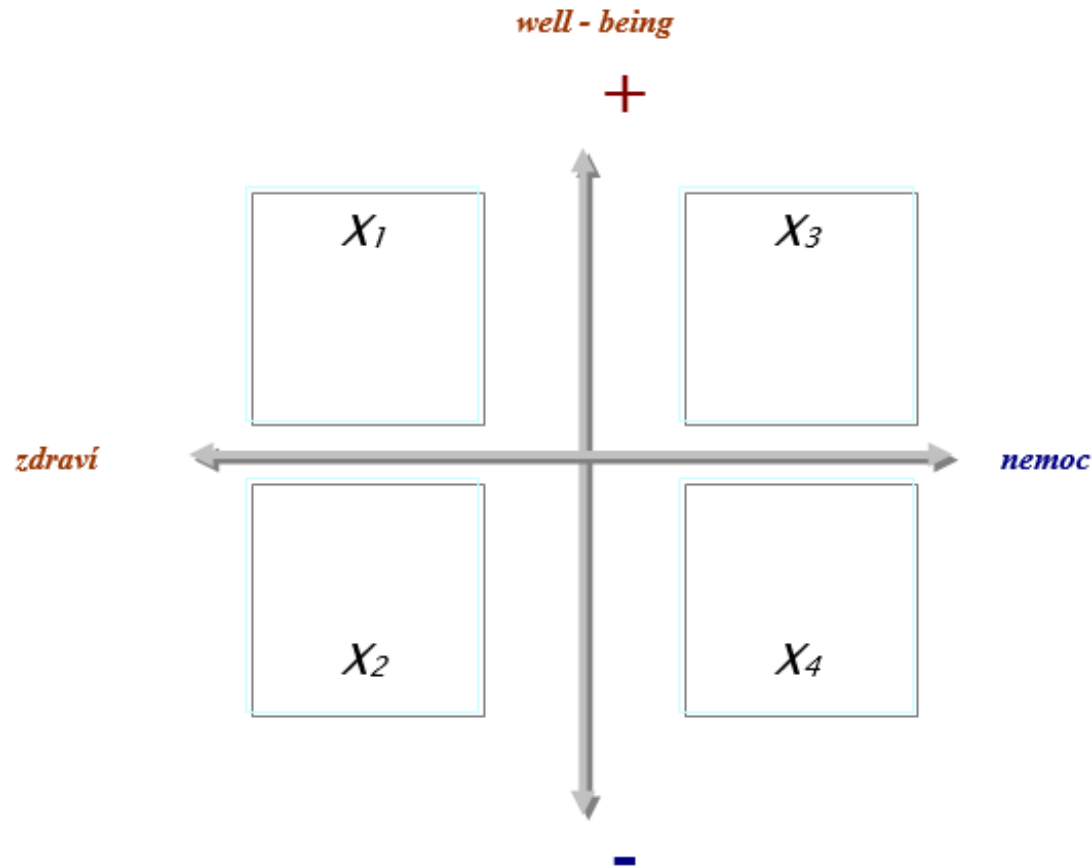


# Salutogeneze

- Nauka o původu a vývoji zdraví, podpoře a rozvoji zdraví
  - *Salus = zdraví, genesis = zdroje* → „zdroje zdraví“

zaměření	Patogenetický model	Salutoprotektivní model
pojetí zdraví/nemoc	dichotomie - zdravý/nemocný	dynamický proces
sledovaná charakteristika	nemoc, dysfunkce	subjektivní zdraví
primární otázka	Proč došlo k nemoci?	Proč člověk ne onemocněl?
úhel pohledu	patogenní činitelé	moderátory, salutory
terapie, intervence	eliminace příčin, léčba symptomu	podpora zdraví
zátěž, stres	minimizaace, odstranění	coping, zvládání

# Vícedimenzinální model zdraví a nemoci z pohledu salutogeneze



- $X_1$ : „stav komplexního zdraví“
- $X_2$ : „obtížný pacient“
- $X_3$ : „nemoc jako smysluplná výzva“
- $X_4$ : „sám se svou nemocí“

# Psychologie zdraví

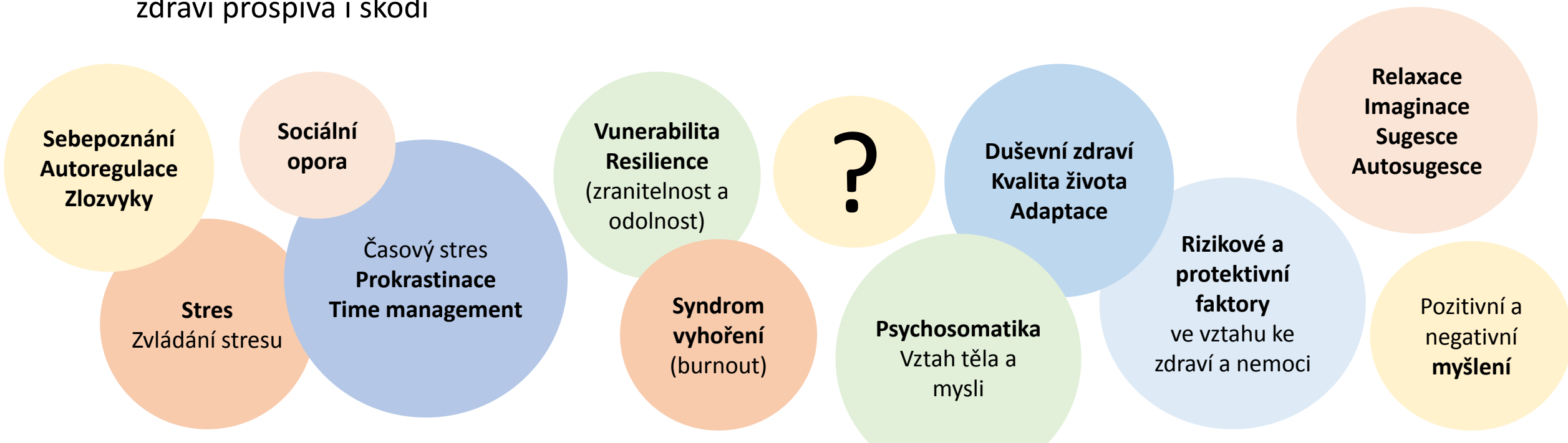
- Systematická **aplikace psychologie do oblasti zdraví, nemoci a systému péče o zdraví**  
(psychologie = věda o chování a prožívání)
- **Holistický přístup** ke zdraví a nemoci
- Formálně ustanovena americkou psychologickou společností (APA, American psychological association) v r. 1978. Definice APA:

„Jde o soubor specifických, vědeckých a profesionálních příspěvků psychologických věd sloužící:

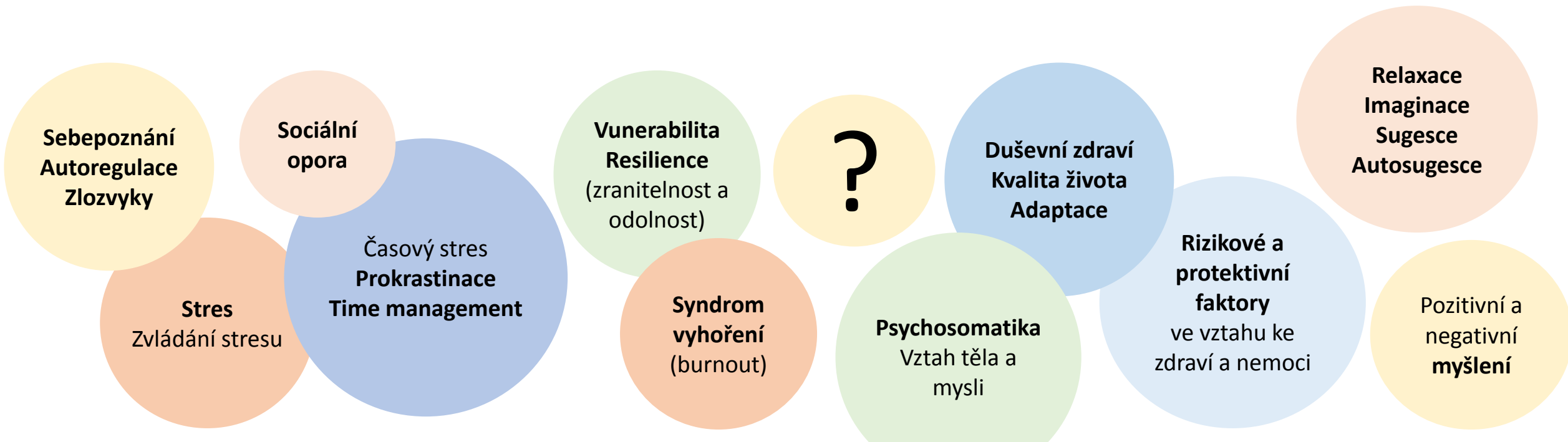
- ✓ K upevňování, podpoře a uchování zdraví („health promotion and maintenance“)
- ✓ K prevenci chorob a identifikaci etiologických a diagnostických korelátů zdraví a nemoci
- ✓ K analýze a zlepšování systému zdravotní péče a utváření zdravotní politiky“

# Psychologie zdraví a její témata

- Zaměřena na **psychicky relativně zdravé jedince** (tj. ne psychiatrické obtíže – psychotici, neurotici)
- Především **prevence, předcházení zdravotním těžkostem** (ne psychoterapie ani terapie)  
= udržování dobrého zdravotního stavu, posilování a podpora zdraví
- **Vědecké budování poznatků, teorií** o zdravém jednání a chování člověka, o tom, co našemu zdraví prospívá i škodí

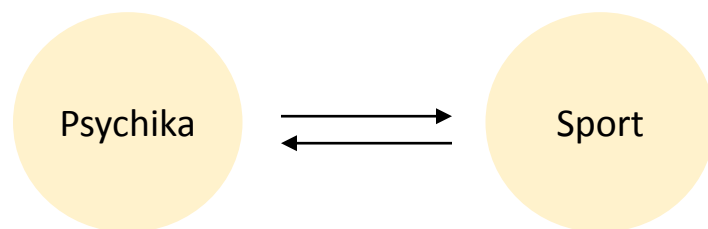


# Která z těchto témat jsou relevantní i pro oblast sportu?



# Sportovní psychologie

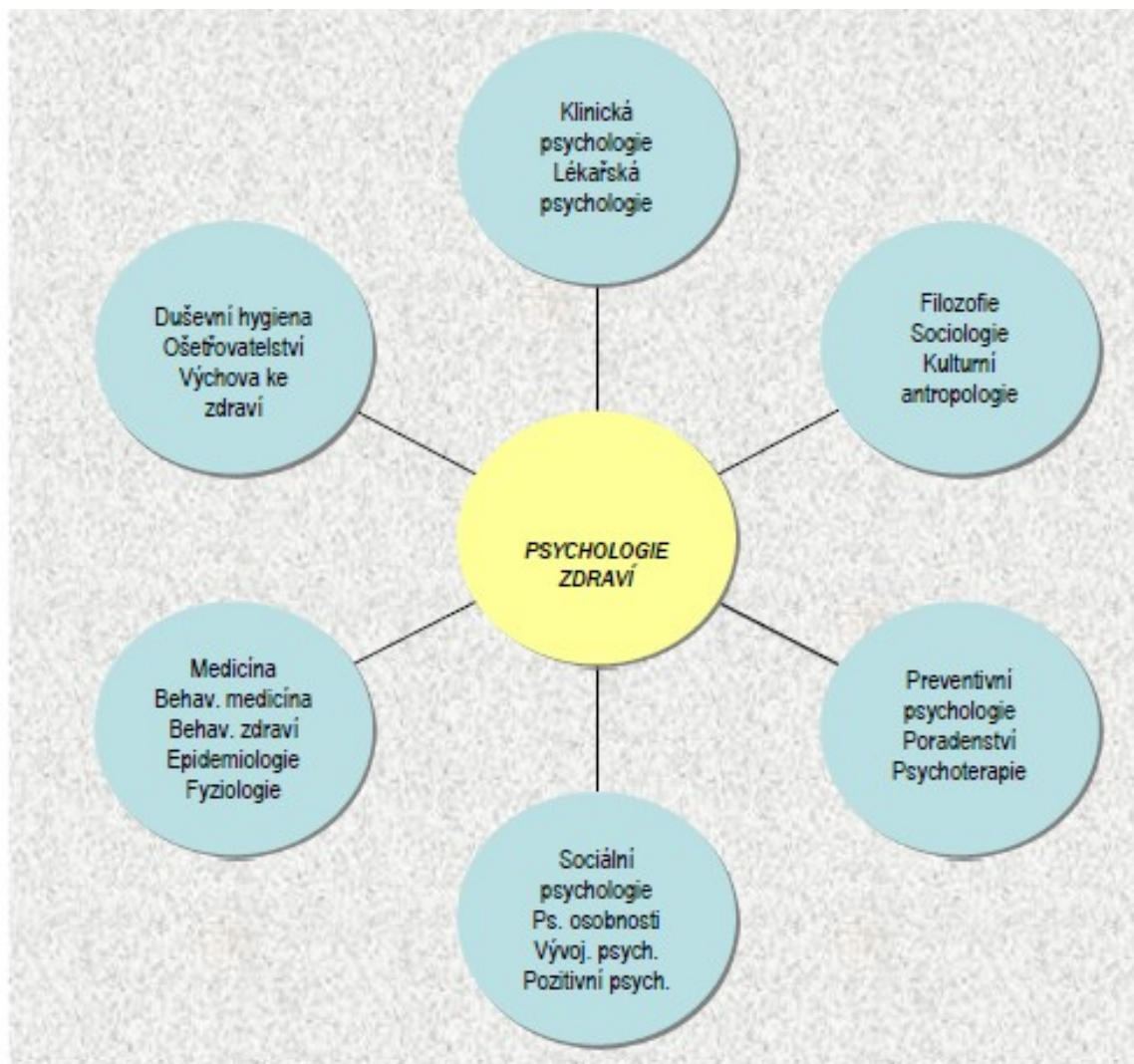
- Obor aplikované psychologie
- Rozvoj **50. léta 20. století**, ale...
  - **Norman Triplett, 1898** – sociální facilitace
- Jak psychologické faktory ovlivňují výkon (resp. sportování)
- Jak sport ovlivňuje psychickou i fyzickou stránku jedince



- Témata: osobnost sportovce a její diagnostika, motorické učení, sport a duševní zdraví, stres, nervozita, agresivita ve sportu, ...



# Psychologie zdraví a ostatní obory



- Úzká spolupráce s dalšími odvětvími psychologie i jinými obory (medicína, ošetrovatelství, ...)



# Příklad biopsychosociálních faktorů v oblasti zájmu psychologie zdraví



## Faktory podporující zdraví:

- Psychoneuroimunizace
- Placebo
- Strategie zvládání stresu (coping, kognitivní strategie)
- Sociální opora
- Fyzická aktivita
- Duševní hygiena
- Smysluplnost a spiritualita
- Prevence a zdraví podporující chování



## Faktory poškozující zdraví:

- Stres
- Kouření
- Alkohol a drogy
- Rizikový sex
- Nadměrný příjem potravy, obezita
- Nehody a úrazy

# Děkuji za pozornost.



"I'm sick and tired of being kicked around all the time."